

என்றும் உங்களுடன்
புத்தகம்-1
மங்கையர் மலர்
2009
258 பக்கங்கள் ரூ.20/-
ANGAYAR MALAR
ணைப்பு:
ஹமா லக்ஷ்மண்
ழங்கும்
கோடை 64!
3
த்தகங்கள்
கூல் கூல்
பலூடா!
ாரடைப்பு
ராமலிருக்க...
இனிய உறவுக்கு
டிப்ஸ்!
ஜல் ஜல்
காலுசு பட்டு!


சீர்மை... செழுமை...
... கலந்தொன்றாய் காலந்தோறும்
in-vogue bridal collection
நேர்த்திக்கான தேடல் மற்றும் அழகின் மீதான ஆவல் ஆகியவற்றிலிருந்து பிறந்தவை. 'நவயுக மணமகளுக்கான பிரத்யேக கலெக்ஷன்' - வழங்குகிறது VBJ. தூய தங்கத்தில், ஜொலிஜொலிக்கும் [அன்கட்] வைரங்கள் பதிக்கப்பட்ட நவீனமான குந்தன் படைப்புகள்... இன்றைய நாகரிக நங்கையரின் உள்ளம் கவர்ந்தவை. மணமகளின் நேர்த்தி மற்றும் மனதை ஈர்க்கும் வைரங்களின் கீர்த்தி - இரண்டும் சொர்க்கத்தில் ஒன்றிணைக்கப்பட்ட அற்புதம்.
VBJ
SINCE 1900
Rani Seethai Hall, Parallel to Gemini Flyover, 603, 1st Floor, Anna Salai, Chennai - 6. Ph: 2829 2008 / 09
www.vummidi.com www.vummidisilverware.com


CODE: PA109
Palam®
Sri Palam Silk Sarees
உங்கள் கண்களைக் கவரும் வண்ணமிகு பட்டுச் சேலைகளை
வீட்டில் இருந்தபடியும் பெற்று மகிழலாம்
Payment செலுத்தும் விதம்:
Sri Palam Silk Sarees என்ற பெயரில் Demand Draft (Payable at Chennai) அல்லது காசோலை எடுத்து அனுப்பலாம். மேற்கூறிய முறையில் பணம் செலுத்தி கீழே குறிப்பிட்டுள்ள முகவரிக்கு தாங்கள் தேர்வு செய்த Design Numbers குறிப்பிட்டு அனுப்பிவைக்கவும்.
Delivery அனுப்பும் விதம்:
Payment கிடைக்கப் பெற்ற பிறகு தாங்கள் குறிப்பிடும் முகவரிக்கு Door Delivery செய்யப்படும்.
குறிப்பு:
Door Deliveryக்கு Rs.150/- per piece கூடுதலாக பணம் செலுத்த வேண்டும். தாங்கள் தேர்வு செய்த Design No., Payment செலுத்திய விதம் மற்றும் தங்களுடைய சரியான முகவரி & தொலைபேசி எண் ஆகியவற்றை குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.
1st Floor, 115, Pondy Bazaar, Opp Fatima Plaza, Chennai - 17 Ph : 24 32 33 34
www.palamsilk.com

ரூ.5,000 பரிசு

ஆன்மிகப் போட்டி 113



108

பகவான் பாபா!

ஆல் இன் ஒன் சமையல் தொடர்

41



156

பெப்பர் பாப்கார்ன்



அட்டையில்:
சிவரஞ்சனி சிவகுமார்

‘கல்கி’யின் கோவை மாவட்டச் சிறப்பிதழுக்கு யோசனைகள் தந்தும், எழுதிக் குவித்தும் அமர்க்களம் செய்துவிட்ட மங்கையர் மலர் வாசகியருக்கு நன்றி..நன்றி..நன்றி...







ிர் மாத இதழ்!

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

மலர் : 29 இதழ் : 4 மே 2009

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

அடுத்த இதழில்...



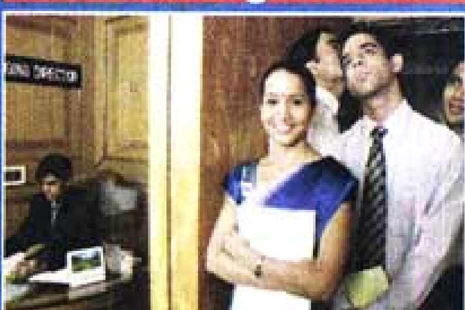
நேசிக்க நேரமில்லை!

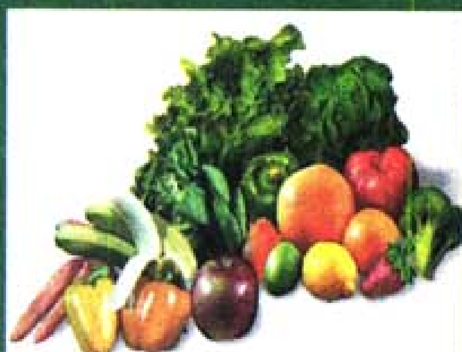
ராஜேஷ்குமார் எழுதும்
யூத் சிறுகதை

உங்கள் அபிமான
குட்டி புக்கில்

ஆல் த பெஸ்ட் 64!

இன்டர்வ்யூ டிப்ஸ்...





சம்மர் ஸ்பெஷல்

காய்கறி டிலைட்ஸ்!

மாதர் இதழ்களிலே 'மங்கையர்மலர்' இதழ் மட்டும்தான் வாசகியர்கள் நெஞ்சில் நீங்கா இடம் பிடிக்கிறது என்பது நிதர்சனம். வாசகியர் வட்டம் அதிகரிக்கக் காரணம், மங்கையர் மலரின் பரவலான ஈர்ப்புதான். ஏராளமான தகவல்களை அள்ளி வீசி வருவது அதன் பெருமைக்குப் பெருமை சேர்க்கிறது.

என் போன்ற கிராமத்து வாசகியரையும் பெருமைப்படுத்த எங்களையும் உற்சாகப்படுத்த வேண்டுகிறோம்.

ராஜேஸ்வரிராமகிருஷ்ணன்
(ஏர்வாடி. 621001.)

என் வயது 50. கிராமத்திலிருந்து என்னையும், என் கணவரையும் என் மகன் அவன் வசிக்கும் சென்னைக்கே அழைத்து வந்துவிட்டான்.

குடியிருந்த வீட்டு உரிமையாளர் என் வேண்டுகோளுக்கிணங்க படிப்பதற்கென சில புத்தகங்கள் அளித்தார். அதில் ஏப்ரல் 2009 'மங்கையர் மலரும்' அடங்கும்.

முதன் முதலாக 'மங்கையர்மலர்' வாசிக்கும் பாக்கியம் கிட்டியது.

இனி, என் கணவர் வாங்கும் ஓய்வூதியத்தில் முதல் செலவு 'மங்கையர் மலர்' இதழ் வாங்குவதுதான்! இதை மாதா மாதம் சேர்த்து வைத்து என் மூன்று மருமகள்களுக்கும் பரிசளிப்பேன். இதையே அவர்களுக்குச் சொத்தாக வைத்து விட்டுச் செல்வேன்.

வே. அருணாதேவி
சென்னை. 600032

நாங்கள் என்ன செய்ய நினைக்கிறோமோ, அதையே மங்கையர் மலர் வாசகியரும் விரும்பி வலியுறுத்தும்போது, நமது எண்ண அலைவரிசையின் ஒற்றுமையை நினைத்து ஆ.... ஆச்சரியப்படாமல் என்ன செய்ய...?

கலிஃபோர்னியா, ஜெர்மனி, ஸ்விடன், ஃப்ரான்ஸ் என உலக உருண்டையின் எல்லா பாகங்களிலிருந்தும் வாசகியர், நமது மங்கையர் மலருக்கு எழுதிக் குவிக்கும்போது, தமிழ்நாட்டு கிராமப்புறப் பெண்கள் அதிகம் பங்கு கொள்வதில்லையே என்ற வருத்தம் உள்ளூர உறுத்தத்தான் செய்தது!



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்:
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

பொறுப்பாசிரியர் : அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ்.ஸ்டீஃபன், எம்.மோகன்,
ச.கார்த்திகேயன், பா.கோபால்

தொலைபேசி : 4343 8888
சந்தா பிரிவு : 4343 8833
தொலைநகல் : 044 - 4343 8899

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
விளம்பரப் பிரிவு :
marketing@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ. 250/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்):
ஒரு வருடம் : ரூ. 2,200/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

சமீப காலமாக, ராஜேஸ்வரி ராமகிருஷ்ணன், வே. அருணாதேவி போன்றவர்களின் கடிதங்களைப் பார்த்ததும் எங்களுடைய ஆர்வம் தூண்டப்பட்டு விட்டது.

'ஒரு வீட்டுக்கு ஒரு காமாட்சி விளக்கு இருப்பதுபோல, ஒரு கிராமத்துக்கு ஒரு மங்கையர் மலர் இருக்கணும்' என்ற கொள்கையுடன் செயல்படவிருக்கிறோம். அதை அடைய உங்களுடைய உதவியை நாடுகிறோம்.

கிராமத்தைத் தத்தெடுத்துக்கொண்டிருக்கும் அமைப்புகள், கிராமங்களில் மருத்துவம், கல்வி, சுகாதாரம் சம்பந்தப்பட்ட முகாம்களை அமைத்து சேவை புரியும் சங்கங்கள், கிராம முன்னேற்றம் பற்றி களப்பணி செய்து கொண்டிருக்கும் தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்கள், கல்வி நிறுவனங்கள் இவர்களோடு... கிராமத்துக்கு அருகே வசிக்கும் நமது வாசகியர்... அனைவரும் 'என்ன செய்தால், மங்கையர்மலர் கிராமங்களைச் சென்றடையும்?' என்று ஆலோசனைகளை எழுதி அனுப்புங்க. 'ஒவ்வொரு கிராமத்துக்கு ஒரு மங்கையர்மலர்!' என்ற எங்களது தொலை நோக்கு லட்சியத்தை அடைய, உங்கள் கருத்துக்கள் சிறந்த வழிகாட்டியாக அமையும்.

உடல் நலம், மன நலம், குடும்ப நலம், சமூக நலம், அறிவு பலம், பொருளாதார களம் போன்ற எல்லாவற்றிலும் கிராமப்புற பெண்கள், தம்மை உயர்த்திக்கொண்டு, மேம்பட வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். அதனை ஊக்குவிக்கும்விதமாக, ஜூலை மாத மங்கையர்மலர் கிராமியச் சிறப்பிதழாக மலர்கிறது. சமையல் முதல் சாதனைச் செய்திகள் வரை, மண் வாசனை கமழும் படைப்புகளை எழுதி அனுப்புங்க.

கிராமமும் நகரமும் அழகாக இணையட்டும்! மகளிர் சக்தி மேலும் ஓங்கட்டும்!

அனுஷா நடராஜன்



நாம் இணைப்பது நகல் என்பதால், இது உண்மையான மதிப்பெண் சான்றிதழோடு ஒத்து போகின்றது என உறுதி செய்ய கெஜடட் எனப்படும் அரசு அதிகாரி ஒருவரது கையெழுத்து தேவைப்படுகிறது. இதில் பிரச்னை என்னவென்றால் அரசு அதிகாரிகள் ஒரு நபரது ஒரு செட் நகல்களுக்கு, நூறு ரூபாய் வரை வசூலிக்கிறார்கள். உதாரணத்துக்கு பட்டப்படிப்பை முடிக்கும் ஒருவர், பத்து அரசாங்கத் துறைகளுக்கு விண்ணப்பிக்க பத்து அட்டஸ்டேஷன்கள்

அட்டஸ்டேஷன் தேவையா?

பள்ளி, கல்லூரிகளில் சேரும் காலமிது. இப்பொழுதெல்லாம் பள்ளி, கல்லூரிகளில் சேர மட்டுமில்லாது, வேலைக்கு விண்ணப்பிக்கவும் மதிப்பெண் நகல்கள் அத்தியாவசமாகிவிட்டன.

வாங்க, ஆயிரம் ரூபாய் வரை செலவழிக்க வேண்டி வரும். நடுத்தர மற்றும் ஏழை எளிய குடும்பத்தினருக்கு இதுவே ஒரு பெரியத் தொகை.

இதனைத் தடுக்க, அரசு இம்முறையை ரத்து செய்து, தேர்வு அல்லது நேர்காணலின்போது, மதிப்பெண் சான்றிதழும், நகலும் ஒத்துப் போகின்றதா என சரிபார்க்கலாமே. அரசு கவனிக்குமா?

- ரம்யா, சென்னை - 91



சுரைக்காய் பாயசம்!

சுரைக்காயைத் துருவி, பாலில் வேக வைத்து மிக்ஸியிலிட்டு அரைக்கவும். இதில் சர்க்கரை, சிறிது ஏலப்பொடி போட்டுக் குளிர வைத்துக் குடித்தால், உடல் உஷ்ணம் குறையும்.

- ஜே. பூங்கோதை, சென்னை - 78

இந்த மாதம் 'எங்க வாழ்க்கை' பகுதிக்காக கடைத்தெரு, கோயில், என்று ஒரு ரவுண்டு அடித்து, ஆங்காங்கே பிளாட்ஃபாரத்தில் அமர்ந்து பூ வியாபாரம் செய்யும் பெண்களைச் சந்தித்துப் பேசினோம்.



● தினமும் காலையில பாரீசுக்கோ, இல்லைன்னா கோயம்பேடு பூ மார்க்கெட் டுக்கோ போகணும். அன்னிய தேதிக்கு எவ்வளவு பூ வியாபாரம் ஆவுமுன்னு தோராயமா கணக்கு போட்டு, பூ வாங் கணும்; நெறைய டிமாண்டு இருக்கற சமயத்துல கொஞ்சமா பூ வாங்கிட்டு வந் துட்டா, வருமானம் குறையும். வியாபாரம் இல்லாத நாளுல நெறைய பூ வாங்கிட்டு வந்துட்டா, விக்காம நஷ்டமாயிடும்.

"பூ வித்தாலும்



● பெரும்பாலானவங்க வட்டிக்குக் கடன் வாங்கித்தான் பூ வியாபாரம் பண்ண வேண்டி இருக்குது. சில பேரு மூணு மாசத்துக்கு ஒரு தபா மூவாயிரம் அல்லது ஐயாயிரம் ரூபாய்னு கடன் வாங்கிட்டு, தினமும் பணம் கட்டுவாங்க; இன்னும் சில பேரு, தினசரி கடன் வாங்கி வியா பாரம் செய்வாங்க. காலையில நூறு ரூபா கடன் வாங்கி சரக்கு வாங்கிக்கிட்டு வந்து, பூ வியாபாரம் பண்ணிட்டு, சாயந்திரம் நூத்திப் பத்து ரூபாயா திருப்பிக் கொடுக்கணும். என்ன வட்டி தெரியுமா? பத்து வட்டி!

● எதுக்கு பத்து வட்டிக்கெல் லாம் கடன் வாங்கி வியாபாரம் செய்யணுமுன்னு பலரும் கேட் பாங்க! ஆனால், என்ன பண்றது?

எங்களுக்கு வேறு எந்தத் தொழிலும் செய்யத் தெரியாதே! எங்களுக்கு எந்த பேங்க்குல கடன் குடுப்பாங்க?

● பூ வியாபாரம் பண்றவங்க பல பேரோட ஊட்டுக்காரங்களுக்கு நிரந்தர மான வேலைக் கிடையாது; கூலி வேலை செய்றவங்கதான்; பல பேரு வாங்கற கூலியை, குடிச்சே அழிச்சிடுவாங்க; எங் களுக்குக் கிடைக்கிறதெல்லாம் அடியும், உதையும், ஏச்சும், பேச்சும்தான்! புள்ளைங் களை வளர்க்கறதுக்கு நாம சம்பாதிச் சாத்தான் உண்டு!

● இப்பல்லாம் பூ விலை ரொம்ப ஏறிப் போச்சு; தங்கத்துக்குத்தான் காலையில ஒரு விலை; சாயங்காலம் ஒரு விலை இருக்கும்; இப்ப என்னடான்னா, பூவுக்குக்கூட ரெண்டு விலை வந்திடுச்சி. சாயந்திரத்துல விலை குறைவாயிருக்கும்; ஆனா, மதியானத்துக்கு மேல பஸ் புடிச்சுப் போய் பூ வாங்கியாந்து, கட்டி, வியாபாரம் ஆரம்பிக்கறதுக்குள்ள பொழுது சாஞ்சிடும். அதனால, விலை அதிகம்னாலும் பர வாயில்லைன்னு காலையிலேயே போய் வாங்கிட்டு வந்திடறோம்; டூ வீலர் வைத் திருக்கிற சில ஆம்பளைங்க மத்தியானமா வண்டியில போய் குறைஞ்ச விலையில் பூ வாங்கியாந்து எங்க பொழப்புல மண் ணைப் போடறாங்க.

● மல்லி, முல்லை மாதிரி ரோஜா பூவுக்கும் நல்ல கிராக்கி இருக்குதுன்னு ரோஜாப்பூ வாங்கிட்டு வந்து வியாபாரம் செய்யறோம்; ஆனா, கஸ்டமருங்க பல பேர், பேரம் பேசாம மல்லிப் பூ ரெண்டு முழம் வாங்கிட்டு, ஒரு ரோஜா பூவை ஃப்ரீயா கேட்கறாங்க. ஒரு ரோஜா பூ, நாற்பது ஐம்பது பைசா விலைக்கு வாங்கிட்டு வந்து பாதிப் பூவை, மல்லி வாங்கறவங்களுக் குச் சும்மாவேக் கொடுத்தா, ரோஜாவுக் குப் போட்ட காசுல நமக்கு என்ன மிஞ்சும்?

மணக்கவில்லை!”



● சில பொம்பளைங்க, விலை குறைச்சுக் கேட்பாங்க. நாம விலையைக் குறைக்க முடியாதுன்னு சொல்லிட்டா, 'விக்காம போனா, நஷ்டமானாலும் பரவா யில்லைன்னு குப்பையில கொட்டுவீங்க! ஆனா விலையில எட்டணா குறைச்சுக் கொடுக்க மாட்டீங்க'ன்னு சொல்வாங்க. அதைக் கேட்டுக்குட்டு எல்லாருமே வாயை மூடிக்கிட்டு சும்மா இருப்பாங் களா? பதிலுக்கு 'உன் மூஞ்சிக்கு பூ கேக்குதா'ன்னு பேசிடுவாங்க.

● தினமும் வாடிக்கையா பூ வாங்குற வீடுகளும் உண்டு. அவங்களுக்கு தினம் ஒரு விலையில பூ போட முடியாது. மார்க் கெட்ல என்ன விலைன்னாலும், மாசம்

முழுக்க ஒரே ரேட்ல போட்டாதான் கணக்கு வெச்சிக்கறது சுலபம். மாசம் பிறந்தா முழுசா ஒரு அமௌண்ட் கிடைக்கும். வட்டி கட்டவும் ரொம்ப உதவியா இருக்கும்.

● இந்த காலத்து வயசுப் பொண்ணுங்களுக்குத் தலையில பூ வெச்சிக்கறது நம்ம கலாசாரம் அப்படீங்கறதெல்லாம் தெரியலை. தலையையே பின்னிக்கிற பழக்கமில்லாத வயசுப் பொண்ணுங்க, எங்க பூ வெச்சுப்பாங்க? விலைவாசி கன்னாபின்னான்னு ஏறிட்டதால, பொதுவாவே, தலைக்கு பூ வெச்சிக்கிட்டே ஆகணும்னு பல பொம்பளைங்க நினைக்கிறதில்லை.

● பூ வியாபாரம் ஆகாம நின்னு போச்சுன்னா, ராத்திரி எட்டு மணிக்கு மேல விலை குறைச்சு விற்கிறது உண்டு; இல்லாட்டி அப்படியே பிளாஸ்டிக் கவர்ல போட்டு, அக்கம் பக்கத்துல யார் வீட்லயாவது ஃப்ரிட்ஜ் இருந்தா அதுல வெச்சிருந்து, மறுநாள் காலையில ஒரு ரவுண்டு போய் விப்போம். எதுவும் இல்லாட்டி வீட்டுக்குப் போற வழியில கோவில்ல சாமிக்குப் போட்டுட்டுப் போயிடுவோம்.

● இப்ப தெருவுக்குத் தெரு, ஏகப்பட்ட ஃப்ளாட்ஸ் வந்திடுச்சி. ஒவ்வொரு கட்டடமா, தினமும் படியேறி, இறங்குறது எவ்வளவு கஷ்டம்னு ஏறி இறங்கினாத்தான் தெரியும்.

● பூ ஒரு மங்களகரமான சமாசாரம். அதனால விதவைங்க வியாபாரம் பண்ணினா, பூ வாங்கறதுக்கு கஸ்டமருங்க மனசு ஒப்பாது. அதனால, நெத்தியில ஒரு ஸ்டிக்கர் பொட்டை ஒட்டிக்கிட்டு, பூ வியாபாரம் பண்ண வேண்டிய கட்டாய சென்டிமென்ட் இங்கே உண்டு.

● நான் ஒண்டியா நின்னு, பூ வியாபாரம் செஞ்சு என் ரெண்டு பையன்களையும் படிக்க வெச்சேன். இப்போ என் மூத்த மகன் இஞ்ஜினியரிங் முடிச்சிட்டான். 'போதும்மா நீ இதுவரை எங்களுக்காக பூ வித்து கஷ்டப்பட்டது; இனிமே பூ விக்க வேணாம்; உன்னை உட்கார வெச்சு நான் சோறு போடறேன்'னு சொல்றான். '''நீ சோறு போடுறா; சந்தோஷமா சாப்பிடறேன்; ஆனா என்னை பூ விக்காம சும்மா இருக்க சொல்லாதே'ன்னு நான் சொல்லிக்கிட்டு இருக்கேன்'' என்கிறார் ஒரு பூக்காரம்மா மனம் பூரிக்க.



புகைப்படங்கள்,

தொகுப்பு:

எஸ். சந்திரமௌலி

ஜல் ஜல் கொலுசு பட்டு!

பட்டுப் புடவைகளுக்கு மேட்ச்சா மொபைல் பவுச்-னு தொடங்கி... ஒரு புடவைக்கு இரண்டு பிளவுஸ், ஆற அமர உடுத்த அவசியமில்லாத ரெடிமேட் பட்டு ஸாரி.. ப்ளீடெட் புடவை... இதைத் தொடர்ந்து இந்த தமிழ் வருடப் பிறப்புக்கு கொலுசு பட்டு!



✱ ஜெயஸ்ரீ ரவி

விதவிதமாய், வித்தியாசமாய் புதுமைகளைப் பட்டில் புகுத்தி, பெண்களைக் கவரும் ஸ்ரீ பாலம் சில்க்ஸ்-ன் உரிமையாளர் ஜெயஸ்ரீ ரவியைச் சந்தித்தோம்.

''கொலுசு பட்டு' பெயருக்கு ஏத்த மாதிரி ஜல் ஜல்னு இருக்குமா?''

மெல்லிய புன்னகையோடு தொடர்கிறார். ''கண்ணுக்கும் அழகாயிருக்கும். காதுக்கும் இனிமையாயிருக்கும். அசல் பட்டுச் சேலையிலே எம்பிராய்டரி வேலைப்பாட்டோட கொலுசுகளையும் சேர்த்திருக்கோம். புடவையோட பார்டரில் இருக்கும் இந்த கொலுசுகள், நடக்கும் போது அழகான ஓசையை எழுப்பும். சிலருக்கு 'ஜல் ஜல்' ஓசை பிடிக்கும். சிலருக்கு மெல்லிய ஓசை பிடிக்கும். அதுக்கேற்ப வடிவமைச்சிருக்கோம்.

முந்தானையில் கொலுசு வைத்தால் சில நேரங்களில் மாட்டிக் கொள்ளும். அதனால் கீழ் பார்டரில் மட்டும் கொலுசு வைத்திருக்கிறோம். பார்க்க ஃபேன்ஸியாவும் இருக்கிறதால நல்ல வரவேற்பும் இருக்கும்னு நினைக்கிறோம்.''

''எல்லா வயதினருக்குமே பொருந்துமா?''

''நிச்சயமா... குறிப்பா டீன்-ஏஜ் பெண்களுக்கு கண்டிப்பா பொருந்தும். அவங்களுக்குப் பிடிச்சா போதும். அடுத்த ஜெனரேஷனுக்கும் பிடிக்க ஆரம்பிச்சுடும். இப்ப எல்லோருமே கவரிங் நகைகளைதான் அதிகம் விரும்பறாங்க. கால் கொலுசுகளுமே கலர் கலரா ஃபேஷனா இருக்கு. அதை மனசில வச்சிட்டுதான் கொலுசு பட்டு உருவாக்கியிருக்கோம். அந்தந்த வயசுக்கேத்த மாதிரிதான் புடவை டிஸைன்ஸ் தேர்வு செய்வாங்க. அதுக்கேத்த மாதிரி விதவிதமான கொலுசுகளையும் கோத்திருக்கோம்.

பட்டுச் சேலை சல சலக்க... சலங்கை சத்தம் கல கலக்க... சித்திரை ஸ்பெஷலாக வருகிறது கொலுசு பட்டு! அள்ளுங்க ஆசையா!

- லக்ஷ்மி




CURRY
N BIRIYANI
Specialist
என்ன குழம்பு
வைக்கலாம் என்று
நிச்சயம்
குழம்புவீர்கள்.
www.anantha.info
Anantha®
CNB

அனுமார் பிடுங்கித் தின்றாரா?

'பிச்சை எடுத்ததாம் பெருமாள்;

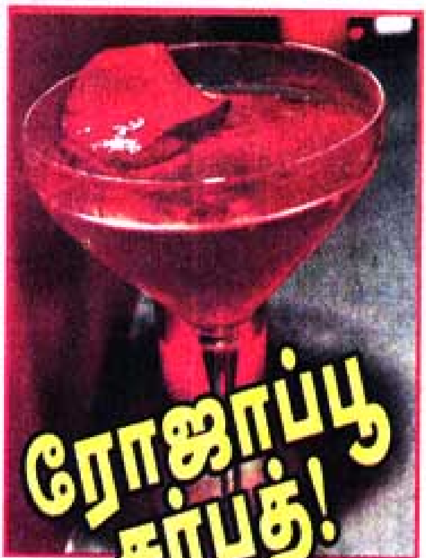
அதைப் பிடுங்கிற்றாம் அனுமார்' என்ற பழமொழிக்கு உபன்யாசம் ஒன்றில் விளக்கம் கேட்டேன்.

''ராமாவதாரத்தின் போது முனிவர்கள் செய்த யாகத்துக்கு இடையூறு செய்த அரக்கர்களை விசுவாமித்திரரின் அறிவுரைப்படி ஸ்ரீராமபிரான் அழித்தார். இதற்கு அன்புப் பரிசாக, தாங்கள் நடத்திய யாகத்தின் மூலம் கிடைத்த புண்ணியத்திலிருந்து ஒரு பகுதியை ராமனுக்கு வழங்கினார்கள் முனிவர்கள்.

அனுமன், பக்தி சிரத்தையுடன் எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் ராமனுக்குப் பணிவிடை செய்த காரணமாக, ஸ்ரீராமனுக்குக் கிடைத்த புண்ணியத்தின் பங்கு தானாகவே அனுமனுக்கு, வந்து சேர்ந்துவிட்டது. இதைத்தான் பேச்சு வழக்கில் சொல் சிதைந்து 'பிச்சை எடுத்ததாம் பெருமாளு, அதைப் பிடுங்கிற்றாம் அனுமாரு' என்று விவரம் புரியாது சொல்லிக்கொண்டிருக்கிறோம்'' என்றார்.

- வரலக்ஷ்மி முத்துசாமி, சென்னை - 37





ரோஜாப்பூ சர்பத்!

தேவையானவை:

பன்னீர் ரோஜாப்பூக்கள் -50

சர்க்கரை - 6 கப்

செய்முறை:

ரோஜா இதழ்களை ஆய்ந்து நிழலில் பரத்தி வைக்கவும். 6 கப் தண்ணீரை அடுப்பில் வைத்து, ஆய்ந்த ரோஜா இதழ் களைப் போடவும். தண்ணீர் நன்கு கொதித்து, 4 கப்பாக வற்றியதும், இறக்கி வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

வேறொரு பாத்திரத்தில் 4 கப் சர்க் கரை போடவும். வடிகட்டி வைத்துள்ள ரோஜா எஸன்ஸை இத்துடன் விட்டு கொதிக்க விடவும். கம்பிப் பதம் வந்ததும் இறக்கி விடலாம். நன்கு ஆறியதும் சுத்த மான பாட்டிலில் விட்டு வைக்கவும். தேவையானபோது குளிர்நீர் அல்லது பால் கலந்து அருந்தலாம். குளு குளு ரோஜா சர்பத் தயார்!

(நான் இந்த ரோஜா எஸன்ஸை ரஸம் செய்து கீழே இறக்கும்போது சிறிதளவு விடுவேன். பன்னீர் ரஸம் சூப்பராக மணக்கும்)

(வாசகியின் பெயர், முகவரி தேவை)

ஆலோசனை

ஜம்முன்னு தூங்கணுமா?

★ **வாழைப்பழம்:-** வாழைப்பழம் உறங்கப்போகும் நேரத்தில் சாப்பிட ஏற்ற சுவையான பழம். ஆழ்ந்த உறக்கத்துக்குத் தேவையான 'நியோரோடிரான்ஸ் மீட்டர்களை' இவை சமநிலை செய்கின்றன.

✸ **பால்:-** பாலில் உறக்கத்துக்கான விளைவை ஏற்படுத்தும் 'ட்ரிப்டோபான்' என்ற அமினோ-அமிலம் அடங்கியுள்ளது. மற்றும் அதிலுள்ள 'ட்ரைப்டோபான்ஐப்' பயன்படுத்த பாலுக்கு உதவுகிறது.

✸ **பாதாம்:-** பாதாம் மன அமைதியுடன் 'ட்ரிப்டோபான்' மற்றும் 'மக்னீசியம்' போன்ற உறக்கத்துக்கு உதவும் ஊட்டச்சத்துகள் இதிலிருக்கிறது.

✸ **தேன்:** சிறிதளவு இனிப்பு, விழிப்புணர்வுக்கு சம்பந்தமுடைய ஒரு 'நியூரோடிரான்ஸ்மீட்டர்' ஆன 'ஒரக்றஜின்' செயல்பாட்டை நிறுத்தும்படி நமது மூளைக்குத் தெரிவிக்கிறது.

✸ **கீரை வகை:** உறக்கமின்மைக்கான சிகிச்சையில், கீரை வகை நன்மை செய்யும். ஏனெனில், 'எலக்டுகாரியம்' என்ற உறக்கத்தைத் தூண்டும் ஒரு பொருள் இதிலுள்ளது.

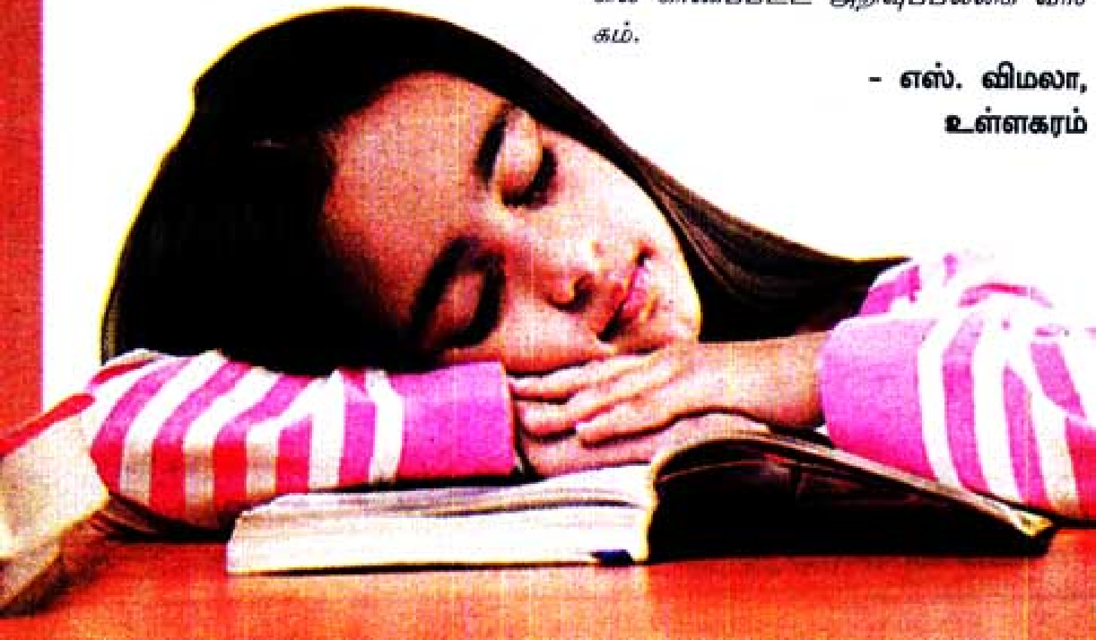
✸ **உருளைக்கிழங்கு:** உருளைக் கிழங்குகளில் 'ட்ரிப்டோபான்' அடங்கியுள்ளது. எனவே, இரவில் உங்களின் ஆழ்ந்த இனிய உறக்கத்தை உறுதி செய்யும்...

நீங்கள் தொடர்ந்து உறக்கமின்மையால் அவதிப்படுகிறீர்கள் எனில், உங்கள் மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

நினைவிருக்கட்டும். ஆழ்ந்த உறக்கமே அருமையான வாழ்க்கைக்கு ஆதாரம்.

- டாக்டர் எம். திருநாவுக்கரசு கிளினிக்கில் காணப்பட்ட அறிவுப்பலகை வாசகம்.

- எஸ். விமலா,
உள்ளகரம்



அனுஷா நடராஜன்



எஸ்.விஜயராணி, ஒசூர் - 2

தாங்கள் சமீபத்தில் படித்த சுவாரசியமான கதை?

நவி மும்பையைச் சேர்ந்த பெயர் வெளியிட விரும்பாத எண்பது வயதான வாசகி ஒருவர், தன்னுடைய சொந்த வாழ்க்கையை கதை போல எழுதி அனுப்பியிருந்தார். 'எம்.எஸ்.சுப்புலக்ஷ்மி 'சாவித்திரி' படத்தில் பாடிய 'அக்னி என்றறியாயோ, கற்புடைய மங்கையரை!' என்ற பாடல் கேசட் கிடைத்தால் எனக்கு அனுப்பித் தாருங்கள்!' என்ற பின்குறிப்புடன்! பிரசுரிக்க இயலாத கதை என்றாலும் படிக்க சுவாரசியமாக இருந்தது!

● ● ●

என்.செண்பகவல்லி, திருநெல்வேலி

அனுஷாவுக்கு அரசியலில் நல்ல பரிச்சயம் உண்டா?

பேஷா! அடையாள மை வைக்க எந்த விரலை நீட்டணும்னு ரொம்ப நல்லா தெரியுமே!

● ● ●

ஆதிரை வேணுகோபால், சென்னை - 94.

'ஜிலீர்' என்ற தயிர் சேர்த்த பழைய சாதத்துக்குத் தொட்டுக் கொள்ள மாங்காய் ஊறுகாய், வத்தக் குழம்பு, மோர் மிளகாய் எது பெஸ்ட்?

எதுக்குப் பிரச்னை? ஒவ்வொரு கவளத்துக்கும் ஒவ்வொன்றைத் தொட்டுக்கிட்டா ஃபெஸ்டோ ஃபெஸ்ட் ஆயிடுமே! [ஆமா... குண்டு வடுமாங்காயை விட்டது ஏன்?]



எஸ். ராஜலக்ஷ்மி, ராயப்பேட்டை

ஜனவரி இதழில் தங்கள் மகனுக்கு அவனுடைய சிறுவயதில் கூறிய ஃபேன்டஸி கதைகள் பற்றிச் சொல்லியிருந்தீர்கள்... அவனுக்குக் கிடைத்த சந்தோஷம், என்னுடைய பேரக் குழந்தைகளுக்கும் கிடைக்க





அன்பு வட்டம்

வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறேன். தாத்தா பாட்டி, பேரக் குழந்தைகள் உறவுப்பாலம் உறுதிப்பட இது உதவும் என்றும் நம்புகிறேன். தயவு செய்து தங்கள் கற்பனையில் உதித்த கதைகளை வெளியீடுவீர்களா?

உங்கள் ஆர்வத்துக்கு மிக்க நன்றி! என்னுடைய மகனுக்கு பத்து வயது வரை தினமும் கதைகளைச் சொல்லியிருக்கிறேன். அதெல்லாம் ஆடிக் கொண்டும், பாடிக் கொண்டும், சவுண்ட் எஃபெக்ட்டோடு கதாபாத்திரங்களுக்கு ஏற்ப மிமிக்ரி செய்துகொண்டு, ட்ரமாட்டிக் ஆக சொல்லப்பட வேண்டியவை. ராஜா - ராணி கதையில் திடீரென்று கமல், அமிதாப், ஹீ-மேன்,யாகோஸுனா எல்லாம் வருவார்கள். எழுத்தில் கொண்டு வருவது கஷ்டம்! ஸாரி மேடம்!

❁ ❁ ❁

எஸ். லட்சுமி முருகன், ஸ்ரீரங்கம்

முதுமையான காலத்தில் நமக்கு உதவியாகவும் ஆதரவாகவும் இருப்பது பெண்களா? பிள்ளைகளா?

பெண்ணாவது... 'சன்'னாவது! பென்சனை நம்புங்க லெட்சுமி!

❁ ❁ ❁

என்.காளிதாஸ், ஆர்.எம்.எஸ், சிதம்பரம்

இரவு நேரத்தில் பழைய திரைப் படப்பாடல்கள் கேட்பது உண்டா?

நான் கல்லூரி படிக்கும் காலத்தில், இலங்கை வானொலியில், 'இரவின் மடியில்' என்ற தலைப்பில் தினமும் பழைய பாடல்களை ஒலிபரப்புவார்கள். படுக்கைக்கு அருகே மிக சன்னமான ஒலியில் அதை வைத்துக்கொண்டு, நான், அண்ணா, அக்கா, தங்கை நால்வரும் கேட்டு ரசிப்போம். அத்தனை இதமாக, மயிலிறகு போல மனத்தை வருடிவிட்டுச் செல்லும். இப்போது நானும் என் கணவரும் இயர் ஃபோனின் இரு முனைகளை ஆளுக்கொரு காதிலே போட்டுக்கொண்டு, ஐபாட்டில் புதிய பாடல்களைக் கேட்கிறோம். அர்த்தத்தை விட இசையே பிரதானமாக இருப்பதால், பிரமிப்பாக இருக்கிறதே தவிர, அந்த ஒரு மன நெகிழ்ச்சி இதில் கிடைப்பது அபூர்வம்தான்!



உண்டா?



❁

எம். ஜானகிகுமார், சங்கரன்கோயில்

பணத்தை சம்பாதிப்பது கஷ்டமா? பாதுகாப்பது கஷ்டமா?

இரண்டாவது தான்! எப்படிப் பட்ட முட்டாளும் பணம் சம்பாதித்து விடுவான். புத்திசாலியாக இருந்தால் தான் அதைக் காப்பாற்ற முடியும். அதையெல்லாம்விட அதிபுத்திசாலியாக இருந்தால் தான் அதனை அனுபவிக்க

முத்தங்கி சேவையில் ஸ்ரீ ரங்கநாதர்!



ஸ்ரீ ரங்கநாதர் பொம்மை ஒன்றை வாங்கினேன். அதை மேலும் அழகு படுத்தலாம் என்று தோன்றவே, முத்து, குந்தன் மணி, ஸர்கான், ஜெம் ஸ்டோன்ஸ், வெள்ளி நிற ஜிகினாத் தூள், செயற்கை ரோஜாப் பூக்கள் கொண்டு பசையால் ஒட்டி அலங்கரித்தேன். ஸ்ரீ ரங்கநாதரின் மார்பில், சிறிய மகாலக்ஷ்மி உருவத்தை ஒட்டி, கறுப்புமணிகளால் ஆன சாளகிராம மாலை போட்டு விட்டதும்... அடடா, பாற்கடலில் பள்ளி கொண்ட பரந்தாமனுக்கு முத்தங்கி சேவை சேவித்த பரம சந்தோஷம் ஏற்பட்டு விட்டது.

- சரோஜாபாஷ்யம், கலிஃபோர்னியா

முடியும்.

● ● ●

எஸ். வைத்தியலிங்கம், வேலூர்

பெண்களுக்கு உரிய நால்வகை குணங்களாக அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பைச் சொல்கிறார்களே... ஆண்களுக்கு எதும் சொல்லப்படவில்லையா?

இருக்கே! அறிவு, நிறை, ஓர்ப்பு, வீரம் என நாலு விஷயமிருப்பதாக படித்த ஞாபகம். சரியான விடையை யாராவது எழுதினால் மகிழ்ச்சியுடன் பிரசுரிக்கிறோம்.

● ● ●

கலா கணேசன், மதுரை - 2

பெற்றோர்களைச் சுற்றி சுற்றி வரும் பிள்ளைகள், வேலை கிடைத்து திருமணமானதும் பட்டும் படாமலும் ஒதுங்கிவிடுகிறார்களே... ஏன்?

ஓடு முற்றினால் உறவு விடும்!

● ● ●

எம். செல்லையா, சாத்தூர்

தங்களை மிகவும் கவர்ந்த வாசகர்?

சிக்கன சிகாமணியான நீங்களேதான்! ஒரே அஞ்சலட்டையில் 43 கேள்விகள் எழுதி அனுப்பியுள்ளீரே!

● ● ●

வள்ளிராமகிருஷ்ணன், ஆற்காடு

ஆசைதான் எல்லா துன்பங்களுக்கும் காரணமா?

ஆமாமாம்! அதுவும் நமக்கு உரிமை இல்லாத பொருளின் மீது ஆசை வைத்தோம் என்றால்... தீர்ந்தது! வடிவேலுவின் பாஷையில்.... 'சோலி முடிஞ்சுடுச்சு!'

● ● ●

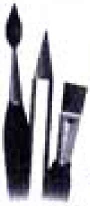
கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி, கும்பகோணம்-1

இன்ஸ்டன்ட்டாக பிரபலமடைய என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஷூவை வீசிப் பாருங்களேன்!









அழகா



என் தோழி நல்ல சிவப்பு. ஆனால், சமீப காலமாக, முகத்தில் சிறு தேமல் வந்து சங்கடப்படுத்துகிறது.இதை எப்படி சரி செய்யலாம்?

- வளர்மதி மீனாதாஸ், கொட்டாரம்

ஒரு சரும சிகிச்சை மருத்துவரை அணுகி, உடனடியாகக் கவனிக்கச் சொல்லுங்கள். சருமத்தின் தன்மையைப் பரிசோதிக்காமல் சிகிச்சை முறையைப் பரிந்துரைக்கக் கூடாது. ஒத்துக்கொள்ளவில்லையென்றால் பிரச்னையாகி விடும்.

ஃபேஷியல் செய்வதால் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுமா?

கே.வி. பிரிஷ்மா, மதுரை - 9

தரமான பொருட்களால்

அழகுக் கலைஞர் நேச்சுரல்ஸ் வீணா பதிலளிக்கிறார்!



கேளுங்க!

ஃபேஷியல் செய்தால் எந்தப் பக்க விளைவும் இருக்காது. பொதுவாக 20 அல்லது 25 வயதுக்கு மேல் ஃபேஷியல் செய்வதுதான் நல்லது. அதற்கு முன் செய்யக்கூடாது.

தேனை முகத்தில் தடவினால் நல்லது என்கிறீர்களே. புருவத்தில் பட்டால் நரைத்துவிடும் என்பது உண்மையா?

- பி. சித்ரா, பெங்களூரு

தேன் மிகச் சிறந்த மாய்சரைஸர். சருமத்தில் ஈரப்பதத்தை உலராமல் வைத்திருக்கும். ஆனால், அதில் நிறம் வெளுக்கும் சக்தியும் இருப்பதால், புருவம், கண்களைச் சுற்றி உபயோகிப்பதை முற்றிலும் தவிர்த்து விடவும்.

என்னுடைய ஐந்தரை வயதுப் பெண்ணுக்குத் தலையில் பொடுகு போல வெள்ளையாக உதிர்கிறது. தலைக்குக் குளித்தால் வறட்சி ஏற்படுகிறது. எண்ணெய் தடவியும் பயனில்லை. என்ன செய்யலாம்?

- கே. ஸ்வாதி, புதுக்கோட்டை

தலைக்குக் குளித்தபின் எண்ணெய் தடவுவதால் பிசுக்குச் சேர்ந்திருக்கக் கூடும். வாரம் இருமுறை எண்ணெயை சூடு பண்ணி தலையில் தேய்த்து, பின்னர் குளிப்பாட்டவும்.

சில பெண்களுக்கு உதட்டின்மேல் மீசை போல முளைக்கிறதே; எதனால்? அதை எப்படி போக்கலாம்?

- எஸ். சந்திரமுகி, ஈரோடு

உடலில் ஹார்மோன்கள் சரியான விகிதத்தில் அமையாதிருந்தால் சில பெண்களுக்கு நேரும். லேசர் மூலம் சிகிச்சை செய்யலாம். அதுகூட சில வருஷங்களுக்குத்தான்... மற்றபடி வேக்ஸிங், த்ரெடிங் போட்டு நீக்க வேண்டியதுதான்!

அகிலா கார்த்திகேயன்

தேசிய கட்சிகள், பிராந்திய கட்சிகளோடு கூட்டணிக்காக ஈஷிக்கொள்வது போல வனஜா மாமி கிளறி இறக்கியிருந்த வடாம் மாவு, பாத்திரத்தையும் கரண்டியையும் பற்றிக்கொண்டு விடுவேனா என்று அடம் மாவாய் மறுத்தது. இப்படிப் பாத்திரத்தோடு பாத்திரமாக தேர்ந்த நடிகனாய் ஒன்றிப் போன வடாம் மாவை எப்படி எடுத்து அச்சில் அடைத்து பிழியப் போகிறோமோ என்று வனஜாவின் விழி பிதுங்கியது.

மொட்டை மாடியில் வேட்டியை விரித்து, பலம் கொண்ட மட்டும் அச்சை அமுக்கியும் அடங்காத மாவு அங்கிருந்து பிதுங்கி வருவேனா என்றது.

இப்படி ஈஷிக்கொள்ளும் மாவின் தன்மைக்குக் காரணம் புரியாமல் வனஜா ஒருபுறம் தவித்தாலும், இதற்கு மூலகாரணமான அகிலாண்டத்தை சபிக்காமலில்லை. வாயாடுவதோடு, வடாம் போடுவதிலும் அகிலாண்டம் மாமி எக்ஸ்பெர்ட். அந்தக் காலத்து மனுஷியாகையால், ஈஷிக்கொள்ளாமல் அதே சமயம் ஈஸியாக வாய்க்குள் கரையும் வடாம் வகையறாக்கள் போடும் கலை மாமிக்கு அத்துபடி. வருடா வருடம் மாமியிடமிருந்து வடாம் டெக்னாலஜியை பாடம் பண்ணிக்கொண்டு, அந்த அபார்ட்மெண்டின் அம்மணிகள் தாங்களும் பிழிய ஓரளவு தெரிந்து கொண்டிருந்தாலும், மாமிக்கு அத்துபடியாக இருந்த சூட்சமம் அடுத்தபடியாக யாருக்கும் தெரியாமலிருந்தது.

அகிலாண்டம் என்னவோ தன் சக மாமிகளோடு அபார்ட்மெண்ட் மொட்டை மாடியில் கூட்டு வடாமிடலைதான் இத்தனை வருடங்களாக செய்துகொண்டிருந்தாள். மார்கழிக் கோலம் போல கோடையில் வடாம் மொட்டை மாடி முழுவதும் அடைத்துக் கொள்ளும். கூட்டணியாக வடாம் போடும் மாமிகள் சமமாக தொகுதி பங்கீடு செய்துகொண்டு அவரவர் வீட்டிற்குண்டான வருட வடாம் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொள்வார்கள். அகிலாண்டம் மாமி ஒரு தேர்ந்த கன்ஸல்டன்டாய் செயல்முறை விளக்கம் மட்டும் கொடுத்துவிட்டு தன் சார்பாக அரிசி, ஜவ்வரிசி என்று எதையும் கொண்டு வராமலேயே, தன் டெக்னிகல் எக்ஸ்பர்டைஸுக்கான ஃபீஸாக கணிசமான வடாங்களை எல்லோரிடமும் கவர்ந்து விடுவாள்.

மிளகாய் விழுது விழுந்தாற்போல யார் கண் பட்டதோ தெரியவில்லை, எங்கள் அம்சா கார்டனில் இந்த கூட்டு வடாம் உற்பத்திக்கு குந்தகம் ஏற்பட்டு விட்டது.

எங்கள் அம்சா அபார்ட்மெண்ட் மிகவும் பெரிது. ஏ,பி,சி,டி என்று ஆங்கிலத்தின் கோடி எழுத்துக்கு கொஞ்சம் குறைவாக, நிறைவான பிளாக்குகள். ஒவ்வொரு பிளாக்கிலும் கீழ்தளம் நீங்கலாக மூன்று தளங்கள். மிகவும் விசாலமான மொட்டை மாடி. இதுநாள்



சிறு கதை

வரைக்கும் மொட்டை மாடி என்பது காலையில் கிழங்கள் வாக்கிங் போக, இளங்கள் எக்ஸர்சைஸ் பண்ண, துணி, மிளகாய் இத்யாதிகளை காயப் போட, சாயங்காலம் பாலகர்கள் பந்து விளையாட என்று அபார்ட்மெண்ட்காரர்கள் எல்லோருக்குமே பாத்யதையான இடமாகத்தான் இருந்தது.

சென்ற இரண்டு வருடங்களாக விவகாரம் ஆரம்பமானது. பத்து வருட அபார்ட்மெண்ட் மாடி பல் இளிக்க ஆரம்பித்து விட்டது. அத்தனை டிஷ் ஆன்டெனாக்கள், துணி உலர்த்த கொடி தாங்கும் கம்பிகள், தொம் தொம்மென்று குழந்தைகளின் கிரிக்கெட் பிட்ச் சாய் தொம்சம் என இன்னபிற காரணங்களால் மொட்டை மாடி எங்கும் சொட்டை விழ ஆரம்பித்து விட்டது. இடைப்பட்ட சிமெண்ட் காறைகள் பெயர்ந்துவிட்டதால், பதிக்கப்பட்ட ஓடுகள், வோட்டை வாங்கிக்கொண்டு தொகுதியில் ஒட்டாத எம்.பிக்களாய் ஒதுங்கின.

இதன் காரணமாக சென்ற வருடம் பெய்த அடை மழையால் அபார்ட்மெண்டின் அடி தள வீடுகளில் அரை அடி தண்ணீர் நின்ற அதே சமயம், மொட்டை மாடி வழியே மேல் தள வீடுகளிலும் சீலிங்கை

ஃ'ஷி'யா போட்ட வடாம்!



பிய்த்துக்கொண்டு அக்மார்க் மழை சேகரமாக கால் அடிதண்ணீர் தேங்கியது. வெள்ள நிவாரணமான ரெண்டாயிரம் முதலில் மூன்றாம் மாடிகளுக்கு கொடுப்பது சட்ட விரோதம் என்று நிராகரித்தார் தொகுதி கவுன்சிலர். மந்திரி கணக்காய் அவரை அழைத்து வந்து வெள்ள சேதத்தைக் காட்டியபோது, இரண்டாயிரமென்ன நாலாயிரமே தரலாமென்று சிபாரிசு செய்தார் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்.

ஆனால் இந்தப் பாதிப்பை அபார்ட்மெண்ட் அசோஸியேஷன் கண்டுக்கொள்வதாக தெரியவில்லை. முதலில் சீனிவாசன், அடுத்தது வெங்கடராமன் என்று அடுத்தடுத்து அத்தனை மேல்மாடிகாரர்களும் மொட்டை மாடி ஒழுகலைப் பற்றி மூக்கால் அழுது பெடிஷன் கொடுத்தாயிற்று. செக்ரட்ரி, அதற்கான முதல் நடவடிக்கையாய் இப்படிப்பட்ட மராமத்து செய்யும் கம்பெனிக்காரர்கள் மூவரிடம் கொடேஷன் வாங்கியது என்னவோ பாராட்டுக்குரியதுதான். ஆனால் குறைந்த பட்ச கொடேஷனான சதுர அடிக்கு நாற்பது ரூபாய் என்று கணக்குப் போட்டு பார்த்தபோதே, விசாலமான மொட்டை மாடியை ரிப்பேர் செய்யும் செலவு வழுக்கை மொட்டையில் முடி முளைக்கச் செய்யும் செலவாக ஆகும்போலிருந்தது.

அசோஸியேஷன் பணத்தில் இதை செய்ய இயலாது என்று கமிட்டி முடிவெடுத்ததில் செக்ரட்ரியும் கையை விரித்துவிட்டார். அவரவர் வீட்டுத் தலையிலிருக்கும் மொட்டைக்கு அவரவர்களே ரிப்பேர் செய்து கொள்ள வேண்டும். இதற்கெல்லாம் 'கார்பஸ்' பணத்தைக் கையாள முடியாதென்றனர். இதனால் வெகுண்டெழுந்த மேல்மாடிக்காரர்கள், இனிமேல் எக்காரணம் கொண்டும் அடியில் குடிகொண்டதளத்துக்காரர்களை மொட்டை மாடிக்கு

சிலர் தங்கள் முக அழகைக் கூட்ட புருவங்களை மழித்துக்கொள்வார்கள். இது தவறு. தலையின் முன் பகுதியிலிருந்தும், நெற்றிப் பரப்பிலிருந்தும் வெளியாகும் வியர்வை, கண்களுக்குள் இறங்காமல் தடுத்து பக்கவாட்டிலுள்ள பொட்டுக்குத் திரும்பும் வடிகால்களே புருவங்கள். கண்களை, தூசுகள் நெருங்கா வண்ணம் தடுக்கும் முடி வலைப் பின்னல் புருவங்கள்தான் என்பதால் கவனம் தேவை!

- கீதா சுப்ரமணியன், சென்னை - 91

அனுமதிக்கக்கூடாதென்று, அசோசியேஷனிலிருந்து பிரிந்து மேல்மாடி சங்கம் என்று தனியாக இயங்கத் தொடங்கினர்.

கீழ் வீடுகளிலிருந்து வரும் ஈ, காக்கைகளைக் கூட மொட்டை மாடிக்கு அனுமதிக்க மறுத்ததால், காக்கை ரூபமாக அவர்கள் வீட்டு பித்ருகள் ஆற அமர வந்து மொட்டை மாடியில் சாப்பிட முடியாமல், ஜன்னலில் போடப்பட்ட சாதத்தை சபித்துக்கொண்டே சாப்பிட்டதில், பிற பித்ருகளின் சாபத்திற்கும் மேல்மாடிக்காரர்கள் ஆட்பட வேண்டியதாயிற்று.

அடுத்த மழைக்குள் எப்படியாவது மாடி ஒழுகலை மராமத்து செய்துவிட வேண்டுமென்று இவர்கள் யத்தனித்தாலும், அவரவர் வீட்டு எல்லைக்குள் ரிப்பேர் செய்யவே எக்கச்சக்கமாக செலவாகும் போலிருந்தது. பரிசோதனையாக ராபர்ட் லைார் வீட்டின் ஒரு பகுதியை ரிப்பேர் செய்து ஒரு பக்கெட் தண்ணீரை ஊற்றிப் பார்த்ததில், ரிப்பேருக்கு உபயோகிக்கப்பட்ட வஸ்து அத்தனை நல்ல ரிப்போர்ட் கொடுக்காமல், பூசப்பட்ட இடங்களை பொத்துக்கொண்டு தண்ணீர் ஒழுகியது.

விஸ்தாரமாக விவரிக்கப்பட்ட மேல்படி விவகாரத்தினால் விசாலமான மொட்டை மாடியில் இந்தக் கோடையில்



வடாம் போடும் விழா நடக்காமல் போனது. அது போனால் போகட்டுமென்றால் எப்போதும் கீழ்தள அகிலாண்டம் மாமியிடம் கிடைக்கும் அட்வைஸூம் கிட்டாத காரணத்தால் வனஜாவின் கையில் விட்டேனா பார் என்று வடாம் மாவு ஒட்டி உறவாடிக் கொண்டிருந்தது.

அச்சுக்கு அஞ்சாத அந்த மாவிடம் மல்லுகட்ட முடியாமல் வனஜா அதை அள்ளி அள்ளி குத்துமதிப்பாக குட்டியும் பெரிசுமாக கும்பங்களாக உதறிவிட்டு ஒருவழியாக தன் வடாம் மேனுஃபாக்சரினை முடிக்க வேண்டியதாயிற்று. அப்படியும் பாதி மாவு படியாமல் போனதில் பாத்திரத்தோடு விடவேண்டிய நிலை.

வடாம் போட்ட பின் அது காய நான்கு நாள் எடுத்துக்கொண்டாலும், மாவு ஒட்டிக் கொண்ட மாமியின் புடவை ரவிக்கை இத்யாதிகளிலிருந்து அவைகளைத் தட்டி எடுக்க இன்னும் நாளானது.

வடாமெல்லாம் காய்ந்த பின்னாலேயே நல்லவேளையாக கோடை மழை வந்ததில் ஒருபுறம் வனஜா ஆனந்தப்பட்டாலும், அவளோடு சேர்ந்து அத்தனை மேல் வீட்டுக்காரர்களும் மழை ஒழுகலுக்கு கவலை படவேண்டியதாயிற்று.

''வனஜா! வீட்டிலே உட்கார முடியலே... எல்லா இடமும் பிச்சிண்டு ஒழுகுறது... நான் எங்க வீட்டுக்காரர்கிட்டே சொல்லிட்டேன். எப்படியாவது மாடியை ரிப்பேர் பண்ணறதுக்கு வழியை பாருங்கன்னு. நீயும் உங்க வீட்டுக்காரர்கிட்டே சொல்லு. வர்ற மழை காலத்துக்குள்ளே இதுக்கு ஒண்ணும் பண்ணலைன்னா வீட்டை வித்துட்டுப் போக வேண்டியது தான்'' என்று படபடப்புடன் சொல்லிக் கொண்டே வனஜாவின் வீட்டிற்குள் நுழைந்தாள் ரோஸ்மேரி.

அப்போதுதான் வனஜாவுக்கு தன் வீட்டில் அந்த வித்தியாசம் தெரிந்தது.

''என்ன வனஜா! நீ உங்க வீட்டு மாடியை எப்போ ரிப்பேர் பண்ணினே? சுத்தமா உங்க வீட்டிலே ஒழுகவே இல்லையே'' என்று ரோஸ் மேரியும் வியந்த போதுதான் வனஜாவுக்கும் இந்த அதிசயம் எப்படி என்று நினைக்கத் தோன்றியது.

ஆனால் ஓய்வுபெற்ற அதிகாரியாய் அன்று வடாங்களை காக்கைகளிடமிருந்து காப்பாற்ற கம்பும் கழியுமாய் ஏவி விடப்பட்ட வனஜாவின் கணவரான வரதராஜனுக்கு மட்டுமே இதன் ரகசியம் தெரிந்திருந்தது.

காக்கையை விரட்டும்போது கால் தடுக்கியதில் வடாம் மாவு மீதியிருந்த பாத்திரம் கவிழ்ந்தது. கவிழ்ந்த மாவில் காலை வைத்து அவஸ்தைப் பட்ட வரதராஜன் அந்த ஏரியா நெடுகிலும் தன் பாதத்தில் ஒட்டிய பசையை இண்டு இடுக்கு, சந்துபொந்திலெல்லாம் தேய்த்ததில் இடம் பூராவும் வடாம் மாவினால் மெழுகி விட்டது போலாகியிருந்தது. சூப்பரான வாட்டர் புரூஃப் வஸ்துவாய் வடாம் மாவு இப்போதும் எப்போதும் மழை நீரை மேலேயே தக்கவைத்துக் கொள்ளும் என்பதில் சந்தேகம் ஏதுமில்லை.

உங்களுக்கு இதில் ஏதாவது சந்தேகமிருக்குமானால் வனஜா மாமியிடம் வடாம் மாவு ஃபார்முலாவை வாங்கி உங்கள் வீட்டு மாடியில் சோதனை முயற்சி செய்யலாமே!



துலக்கிய பிறகு தலை கீழாய் நின்றாலும் அவர் எதுவும் சாப்பிட மாட்டார். என் மகளோ வாழைப்பழம் என்றாலே ஓட்டமெடுப்பாள்... அப்படியானால் யார் சாப்பிட்டது?

நம் பக்தியை ஏற்று அம்மனே வந்து சாப்பிட்டு இருப்பாள் என்று பெருமிதப்பட்டுக் கொண்டே சமையலில் மும்முரமாய் இருந்தேன். அப்போது எழுந்து வந்த

இரவில் வந்த மகாலட்சுமி!

''மகாலட்சுமி நம் வீட்டுக்கு இரவில் சாப்பிட வருவாள்; அதனால் கொஞ்சமேனும் சாதம் வைக்க வேண்டும்'' என்று நம் முன்னோர்கள் சொல்லி வந்ததையும், அதற்கான காரணத்தையும் நம்முடைய 'மங்கையர் மலர்' இதழில்தான் படித்தேன்.

அதிலிருந்து நானும் பாலாவது காய்ச்சி வைத்துவிட்டுதான் படுப்பேன். ஒருநாள் இரண்டு வாழைப்பழங்கள் மட்டுமே இருந்தன. அதை எடுத்து டைனிங் டேபிளில் வைத்து விட்டு படுக்கச் சென்று விட்டேன்.

காலையில் எழுந்துப் பார்த்தால், வாழைப்பழத் தோல் மட்டும் இருந்தது. எனக்கு ஒரே சந்தோஷம். நாம் தினமும் வணங்கும் அம்பிகைதான் இரவில் வந்து சாப்பிட்டு இருப்பார் என்று நம்பினேன்; இருந்தாலும் ஒரு சந்தேகம்! என் கணவரிடம், ''ஏங்க, நைட்டு இங்க இருந்த வாழைப்பழத்தைச் சாப்பிட்டீங்களா?'' என்று கேட்டேன். ''இல்லையே'' என்று சொல்லிவிட்டார். இரவு வேளையில் பல்

என் மகள் குடிக்க பால் கேட்டாள். ''பால் குடிச்சா டிபன் சாப்பிட மாட்டே'' என்றேன்.

அவள் வற்புறுத்தவே, 'சரி, இன்று டிபனுக்கு டேக்கா கொடுக்கப் போகிறாள்'' என்று புலம்பிக்கொண்டே பால் கொடுத்தேன். பாலைக் கண்டாலே சிணுங்கும் மகள் ஒரே மூச்சில் குடித்துவிட்டு தம்ளரை நீட்டினாள்.

''என்னம்மா, ரொம்ப பசியா?'' என்றேன் விந்தையாக.

''ஆமாம், நைட்டு திடீர்னு பசிச்சது. உங்களைக் கூப்பிடலாம்னுதான் வந்தேன். டைனிங் டேபிள் மேலே இரண்டு வாழைப்பழம் இருந்துச்சு. சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடிச்சிட்டுப் படுத்துட்டேன்!'' என்றாள் எங்க வீட்டு மகாலட்சுமி!

- வி. சுந்தரி விஜயகுமார், சென்னை-37

கலகலப்பு

வாடிக்கையாளர்கள் அனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றி!

அக்ஷய திருதியை ஆதரவை தொடர்ந்து

சித்திரை மாத சிறப்பு சலுகை

1.5.2009 to 31.5.2009



1.00cts வைரத்தோடு
சந்தை விலை ~~65,000~~
தள்ளுபடி விலை 52,000



0.76ct வைரத்தோடு
சந்தை விலை ~~45,000~~
தள்ளுபடி விலை 38,000



0.50cts வைரத்தோடு
சந்தை விலை ~~30,000~~
தள்ளுபடி விலை 25,000



1.50ct வைர நெக்லஸ்
20gm தங்கத்தின் எடை
சந்தை விலை ~~1,05,000~~
தள்ளுபடி விலை 89,000

முதல் முறையாக 916 தரமுள்ள, உண்மையான குந்தன் கற்கள் மற்றும் சாதாரண குந்தன் கற்கள் பதிக்கப்பட்ட நகை செட்களை அறிமுகப்படுத்துகிறோம்



ரூ. 21,000/-க்குமேல் வைர நகை வாங்குபவர்களுக்கு நகை பெட்டி இலவசம்!

- ★ வைர நகைகளுக்கு per ct 2000 தள்ளுபடி
- ★ 25% செய்கூலியில் தள்ளுபடி
- ★ இச்சலுகை குந்தன், வைர நகைகளுக்கும் உண்டு.
- ★ எங்களிடம் வாங்கும் வைர நகைகளைப் பயன்படுத்தி திருப்பித் தரும்போது, வைரத்திற்கு மட்டும் 100% அன்றைய மார்கெட் விலைக்கே வாங்கிக் கொள்கிறோம்.
- ★ ரூ. 1500/- முதல் வைரமூக்குத்திகள் கிடைக்கும்
- ★ பழைய நகைகளை சிறப்பான முறையில் ரிப்பேர் செய்து பாலீஷ் போட்டுத் தருவது நாங்கள் மட்டுமே!

Sri Palsani Jewels
110, Dr. ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, மைலாப்பூர்,
(ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் அருகில்)
சென்னை - 4. Ph: 2811 1737, 2811 7036
www.sripalsanijewels.com

ஆர்டர் பதிவு செய்பவர்களுக்கு சிறப்பு சலுகை உண்டு

ஸ்ரீ வெங்கடாஜலபதி துணை

ஜெய் ஹோட்டல்ஸ் & டிராவல்ஸ் (பி) லிட்
4,3வது குறுக்குத்தெரு, விவேகாநந்தா நகர், புதுச்சேரி-605005, 0413-2201552,2201613.
செல்:(0)94432 – 52652. E-mail: jhat@sify.com, jhat@sancharnet.in

வைஷ்ணவ திவ்ய தேச யாத்திரை

21.07.09 தமிழக, கேரள திவ்ய தேசங்கள் 95. டீலக்ஸ் வேனில் 11 நாட்கள், கட்டணம் புதுவை to புதுவை ரூ.7,360/-. சென்னை to சென்னை ரூ.7,560/-. பெங்களூர் to பெங்களூர் ரூ.7,660/- (சைவ உணவு, மினரல் வாட்டர், இருவர் தனியறை).

கர்நாடக சுற்றுலா

03.08.09 பாகமண்டலா, தலைக்காவேரி, சுப்ரமண்யா, ஹலபேடு, பேலூர், ஹொரநாடு, கலாசா, சிருங்கேரி, ஜோக்பால்ஸ், முருடேஷ்வர், கோகர்ணா, கொல்லூர், உடுப்பி, தர்மஸ்தலம், கட்டில் துர்கா, மங்களூர் ரயில்(SL) & புஷ்பேக் பஸ்ஸில் 7 நாட்கள், சென்னை, சேலம், கோயம்புத்தூர் பிற இடங்கள் to மங்களூர் & Back ரயிலில் (SL) கட்டணம் தனி. மங்களூர் to மங்களூர் புஷ் பேக் பஸ்ஸில் 5 நாட்கள் சுற்றுலா. ரூ.3,090/- (சைவ உணவு, மினரல் வாட்டர், இருவர் தனியறை)

வடமாநில யாத்திரைகள்

02.09.09 துவாரகா, பேட் துவாரகா, ருக்மணி துவாரகா, மூல துவாரகா, சுதாமன் துவாரகா, மோட்ச துவாரகா, டாக்கூர் துவாரகா, ஸ்ரீநாத் துவாரகா, கங்ரோலி, நாகேஸ்வரம், சோம்நாத், அகமதாபாத், மாத்ருகயா, அம்பாஜி, மவுண்ட் அபு, உதய்ப்பூர், 10 நாட்கள் ரூ.6,695/-.

08.09.09 ஆக்ரா, மதுரா, பிருந்தாவன், கோகுலம், டெல்லி, ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், தேவப்பிரயாகை (கண்டங்கடி நகர்), ஜோஷிமட் (திருப்பிரிதி), பத்ரி, கேதார், அயோத்யா, நைமிசாரண்யம். 14 நாட்கள். ரூ.9,375/-

16.09.09 நைமிசாரண்யம், அயோத்யா, கோரக்பூர், லும்பினி, கண்டகிநதி, போக்ரா, முக்திநாத், (ஹெலிகாப்டர் கட்டணம் ரூ.9,500 தனி), காட்மண்டு, பசுபதி நாத், ஜனக்புரி, 13 நாட்கள். ரூ.8,700/-.
மேற்கூறிய வடமாநில யாத்திரைகள் மூன்றையும் ஒருங்கே பார்க்க 27 நாட்கள், ரூ.17,975. ஹெலிகாப்டர் கட்டணம் ரூ.9,500 தனி. முதல் இரண்டு யாத்திரைகள் ஒருங்கே பார்க்க 20 நாட்கள். ரூ.13,390. பின் இரண்டு யாத்திரைகள் ஒருங்கே பார்க்க 21 நாட்கள். ரூ.14,050. ஹெலிகாப்டர் கட்டணம் ரூ.9,500 தனி.

வடமாநில யாத்திரைகள் அனைத்திலும் தென்னிந்திய சமையலர்களால் தயாரிக்கப்பட்ட சைவ உணவு, இருவர் தனியறை, ரயில் (SL) புஷ்பேக் பஸ், மினரல் வாட்டர், போர்ட்டர் கூலி கட்டணத்தில் அடங்கும். A/C ரயில் கூடுதல் கட்டணத்தில் ஏற்பாடு செய்யப்படும். முதியோர் சலுகை ரூ.300.

அம்மன் அருள்

பச்சைப் பட்டினி விரதம்!

எங்கள் ஊரில் உள்ள சமயபுரம் மாரியம்மன் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த அம்மன் என்பது ஊரறிந்த விஷயம். ஆனால் அவள் பச்சைப் பட்டினி விரதம் இருப்பது பலருக்குத் தெரியாது. அவளிடம் வேண்டி, நாம் விரதம் இருப்பது சகஜம். ஆனால் அவளுடைய குழந்தைகளான நமக்காக உலக மக்களுக்காக, அந்த ஜகந்மாதா, மாசி கடைசி வார ஞாயிறன்று தொடங்கி, பங்குனி முடியும் வரை பட்டினியாக இருப்பாள். அதுவரை அவளுக்கு அபிஷேகம், நைவேத்யம் கிடையாது.

ஒவ்வொரு நாளும் மாலை ஐந்து மணிக்கு, துள்ளு மாவு மட்டும் படைப்பார்கள். ஒவ்வொறு ஞாயிறன்றும் இரவு பத்து மணி அளவில் நடந்தே சென்று விடியற்காலை, மூன்று மணி அளவில் சமயபுரம் செல்வார்கள். அப்பொழுது பூச்சொரிதல் விழா நடைபெறும். அம்மனுக்கு பலவித நறுமண மலர்களால் அபிஷேகம் நடைபெறும். இதை 'பூச்சொரிதல்' என்பார்கள்.

வயோதிகர்கள், ஊனமுற்றவர்கள், ஏழை எளியவர்களால் அம்பாளைத் தரிசிக்க முடியாததால், ஏரியா வாரியாக ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வசூல் செய்வார்கள். ஜாதி மத வேறுபாடின்றி அனைவரும் அவர்களது சக்திக்கேற்றவாறு பணம் கொடுப்பார்கள். அந்த பணத்தில், மாட்டு வண்டியில் அம்பாளின் படத்தை வைத்து, மாலைகளால் அலங்கரித்தும், மின் விளக்குகளால் அலங்கரித்தும், நாட்டுப்புற வாத்தியங்களான தாரை, தப்பட்டையுடன், வாண வேடிக்கையுடன், இரவு பத்து மணி அளவில் புறப்பட்டு, காலையில் போய்ச் சேர்வார்கள்.

ஒவ்வொருவரும் அவர்கள் ஏரியாவில் இருந்து கிளம்பும் அம்பாளுக்கு, உதிரிப்பூக்களாக வாங்கி சமர்ப்பிப்பார்கள். இம்மாதிரி, சேகரிப்பதால், அனைவரும் அம்பாளின் பூச்சொரிதலில் கலந்து கொண்டு அவளுடைய அநுகிரகத்தைப் பெற முடிகிறது. சித்திரை வருஷப் பிறப்பன்று, அபிஷேக ஆராதனைகளுடன், அம்பாள் நகைகளுடனும், பட்டுப்புடைவையுடனும், தேரில் பவனி வருவாள். நமக்காக பட்டினி கிடந்தவளுக்கு, இளநீர், நீர்மோர், பானகம், கூழ், அன்னதானம் என்று படைக்கப்பட்டு, விநியோகம் நடப்பது நெகிழ்ச்சியூட்டும் காட்சி.

- ஆர். ராஜலக்ஷ்மி, திருச்சி - 21







ரூ. 5,000 பரிசு ஆன்மிகப் போட்டி-3 பரிசுபெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

1. ஆர். தீபலட்சுமி, கும்பகோணம் -1, 2. என். கிருஷ்ணகுமாரி, சென்னை - 87, 3. கஸ்தூரி, மும்பை - 89, 4. எஸ். சாரதா, பெங்களூரு, - 75, 5. எம். காமாட்சி, எஸ்.குளத்தூர், 6.கே.என்.ராமலட்சுமி, கும்பகோணம்-1, 7. ஸ்ரீமதி நளினி, திருச்சி -3, 8. கே. ஜெயந்தி, மயிலாடுதுறை, 9. மீனா ராமமூர்த்தி, கொல்கத்தா - 29, 10. ஜே.நடராஜன், சிதம்பரம் -1, 11. கௌரி நாகராஜன், பெங்களூரு, 12. ஸ்ரீகாயத்ரி, இராமநாதபுரம், 13. பத்மினி, பெங்களூரு, 14. பிரேமா ராவ், ஸ்ரீரங்கம்-6, 15. ஆர். கல்பனா, தானே-1, 16.ஆர்.முத்துமணி, ஈரோடு-9, 17. பூரணி - அருளாளன், வேலூர் - 4, 18. கே. புஷ்பா, சேலம்-303, 19. சு. கணேசன், தூத்துக்குடி - 2, 20.கீதா ரமணி, சென்னை - 116.

ஏப்ரல் 2009ல் வெளியான ஆன்மிகப் போட்டி-3 விடைகள்

1) பூம்பாவை, 2). அங்கதன்,3) திருவாரூர், 4) ஸ்ரீநிவாஸர், 5) மகாபாரதம் எழுத, 6) முருகர், 7) பெரிய புராணம், 8) வேதவல்லி, 9) துருவன், 10) அஸ்வத்தாமன்

எனது பெண் கலிஃபோர்னியாவில் இருக்கிறாள். அவளுக்கு இராமாயணத்தில் சுந்தர காண்டத்தைப் படிப்பதில் மிகவும் ஆர்வமும், பக்தியும் அதிகம்.

ஒருமுறை 'அசோகவனத்தை அழித்தல்' என்ற பாகத்தைப் படித்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுது 'படபட' என்று மரங்கள் முறிவது போன்ற சப்தமும், அதைத் தொடர்ந்து சில பொருள்கள் அலமாரியிலிருந்து கீழே விழுவதையும் கண்டு பதற்றமடைந்த அவள், 'ஆஞ்சநேயா, ஆஞ்சநேயா' எனப் பதறினாளாம். உடனே



"ஆஞ்சநேயா.. ஆஞ்சநேயா!"

அவளது கணவன், ''வந்திருப்பது ஆஞ்சநேயரில்லை! பூகம்பம்!'' எனக் கூறவும், ஒரு நிமிடம் திகைத்து, பின் சிரித்துச் சமாளித்தாளாம்.

கலிஃபோர்னியாவில் பூகம்பம் சர்வ சாதாரணமாக வரும் என தெரிந்து நாங்களும் வியந்தோம்.

– மைதிலி சுந்தரராமன்,
சென்னை - 17

Rishithaa

SLIM & CAARE®

We care a lot for you...

உடல் எடை குறைப்பு மற்றும் வனப்பு நிலையம்

எடைக்குறைப்பு, உடல் வனப்பு

ரிஷிதாவின் ஸ்லிம் அண்ட் கேர் நிறுவனத்தில் சேர்ந்து பயன் பெறுங்கள்! இருபது செஷன்களில் 20 கிலோ எடை வரை குறைத்துக் கொள்ளலாம். 110-120 கிலோ என்பது போல் மிக அதிக எடை கொண்டவர்கள் மேலும் அதிக செஷன்களில் சேர்ந்து 30 கிலோ எடை வரை குறையலாம். அங்குள்ள இறக்குமதி செய்யப்பட்ட கருவிகள் உடலில் அதிகப்படி சதை போட்டிருக்கும் பகுதிகளாகப் பார்த்து எடையைக் குறைப்பதால் உடலும் அழகான அற்புத வடிவத்தைப் பெறுகிறது.

கண்களின் கீழே கருவளையங்களா?

தொடர்ந்து சரியாகத் தூக்கம் இல்லாமை, மனச்சோர்வாலும் இப்படி ஏற்பட்ட கருவளையங்கள் மறைய வகுப்புகள் உண்டு. இந்தக் கோர்ஸில் சேர்ந்த மூன்றிலிருந்து நான்கு வகுப்புகளிலேயே விளைவுகள் தெரியத் தொடங்கிவிடுகிறது. எட்டு செஷன்களில் வேண்டிய மாறுதல்கள் ஏற்படும்.



முகத்தில் அழகான மாறுதல்கள்

மிகவும் அகலமான முகம், டபுள்சின், முகச் சுருக்கங்கள் போன்றவற்றால் சங்கடமாக உணர்கிறீர்களா? இந்தக் குறைகளைப் போக்க ரிஷிதா ஸ்லிம் அண்ட் கேர் மையத்தில் ஃபேஸ் லிஃப்டிங் கோர்ஸ் நடத்துகிறார்கள்.



மேலும் பல சிறப்புகள்

- ★ எடைக் குறைப்புக்கான கட்டணத்திலேயே தியானம், பிராணாயாமம், யோகா ஆகியவற்றையும் கற்றுத் தருகிறார்கள்.
- ★ கடுமையான உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் கிடையாது. சமச்சீர் உணவு என்பது போன்ற சின்ன மாற்றங்கள், அவ்வளவுதான். மற்றபடி வாக்கிங் பயிற்சி கூடத் தேவை இல்லை. வகுப்புகள் முடிந்தபிறகு குறைந்துவிட்ட எடை மறுபடியும் வந்து சேராமலிருக்க எளிய ஆலோசனைகளைத் தருகிறார் ரிஷிதா.
- ★ ரிஷிதாவின் ஸ்லிம் அண்ட் கேர் நிறுவனத்தில் பெண்களுக்கு மட்டும்தான் அனுமதி.

Chennai	Coimbatore
14/56, 1D, 1st Floor, Hill Crest Apts., Venkatanarayana Rd, T.Nagar, Ch - 17.	# 32/1, Bharathi Park, 2nd Cross street, Saibaba Colony, Coimbatore,
Ph: (044) 2433 2838, 98849 03059	**Ph: 0422-2452 114, 98849 03059**

"உம்ம், ஒருத்தரோடு ஒருத்தர், சண்டை போடாமல் சமத்தா சாப்பிடணும்."

"அவளை ஏன்டா விரட்டிண்டே இருக்கே. எல்லாத்தையும் நீயே சாப்பிடணும்னு அடம் பிடிக்காதே."

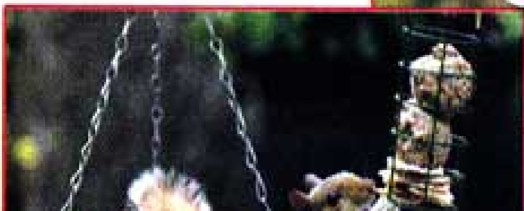
"போறும்டா. ஒரே நாள்ல இத்தனை திராட்சை சாப்பிட்டா உடம்புக்கு ஒத்துக்காது."

"சட்னு ஓடி வா. உனக்குப் பிடிச்ச சர்க்கரைப் பொங்கல் வச்சிருக்கேன்."





என் பேரக்





மேற்சொன்ன உரையாடல்கள் எல்லாம் தினசரி எங்கள் வீட்டில் கேட்கலாம். இதைக் கேட்கும்போது நான் ஏதோ மூன்று, நான்கு குழந்தைகளுடன் மல்லுக் கட்டிக் கொண்டிருக்கேன் என்று தோன்றும். நான் கொஞ்சி, கெஞ்சி, மிரட்டி, அதட்டிக் கொண்டிருப்பதெல்லாம் எங்கள் வீட்டு சமையலறை ஜன்னல் திண்டில் வரும் காக்கைகள், புறாக்கள், மைனாக்கள், புல் புல்கள், வாலாட்டிக் குருவிகள், அணில்கள்தான்.

இது ஒரு தரப்பு உரையாடல் என்று எண்ணி விடாதீர்கள். பதிலுக்கு அவையும் அதனதன் மொழிகளில் என்னுடன் பேசும். என் பையனே என்னை, பல சமயங்களில் கேலி செய்வதுண்டு. ''அம்மா நீ பாட்டுக்கு பேசிக்கிட்டே இருக்கியே. அதுகளுக்கு நீ சொல்றது எதுவும் புரியாது'' என்பான். உண்மையில் பல சமயங்களில் அவர்களுடைய செய்கைகளிலிருந்து என் பேச்சை அவர்கள்

உணருவதாகவே எனக்குத் தோன்றும். பதிலுக்கு அவர்கள் பேச்சிலிருந்து, செயலிலிருந்து எனக்கும் அவர்களுக்கு என்ன வேண்டும், வேண்டாம் என்ற உணர்வு இருக்கிறது. அந்த அனுபவத்தை மற்றவர் களுக்கு சொல்லிப் புரிய வைப்பது கஷ்டம்.

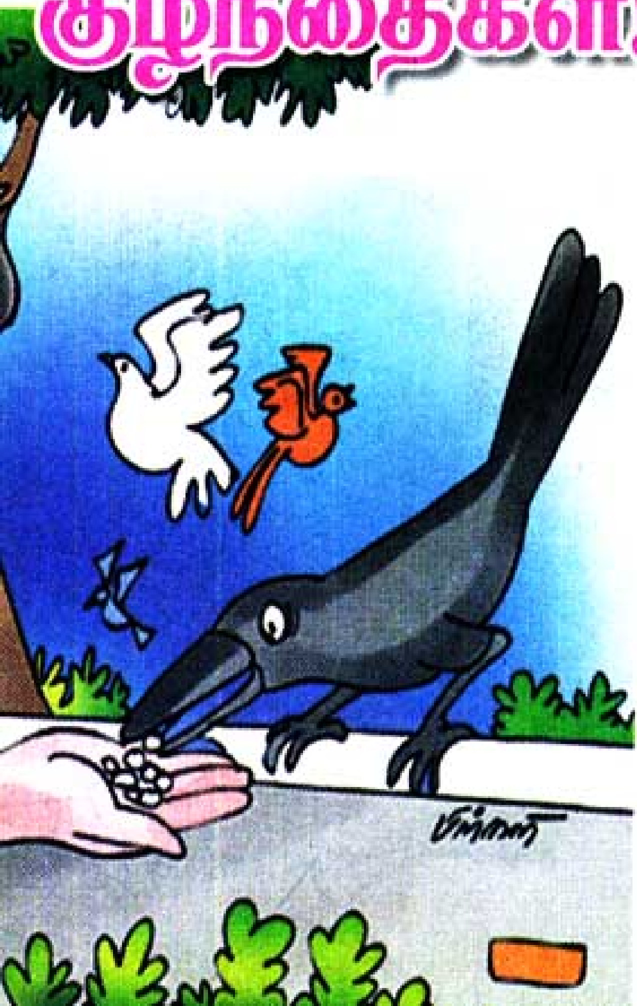
அவர்கள் ஒருத்தர் மேல் ஒருத்தர் குதிப்பதும், விரட்டு வதும், கிள்ளுவதும், பல சமயங்களில் மியூசிக்கல் சேர் மாதிரி விளையாடுவதும், பார்ப்பதற்கு மிகவும் ரசிக்கத் தக்கதாக இருக்கும்.

என் பெண் அமெரிக்காவிலிருந்து இவர்கள் சாப் பிடுவதற்கு ஸ்பெஷலாக 'bird-feeder' வாங்கி வந்தாள். அதையும் ஒரு பக்க ஜன்னலில் கட்டி வைத்திருக்கிறேன். முதலில் அவர்களுக்கு அது பிடிக்கவில்லை. அவர்களைப் பிடிக்க வைத்த பொறி என்று நினைத்து மிரண்டு அதில் போட்டதை வந்து சாப்பிட மறுத்தார்கள். காலப் போக் கில் பயம் போய் அவர்களுக்கு அது மிகவும் பிடித்து விட்டது.





குழந்தைகள்!



அதுவும் சின்ன வாலாட் டிக் குருவி அதில் ஒரு பக்க ஓட்டையிலிருந்து உள்ளே போய் சாப்பிட்டுவிட்டு, இன்னொரு பக்க ஓட்டை வழியாக வருவது பார்க்க வேடிக்கையாக இருக்கும். அணிலும் பாதி உடம்பை உள்ளே விட்டுக்கொண்டு அழகாக நக்கிச் சாப்பிடும்.

எங்கள் வீட்டு மொட்டை மாடியிலிருக்கும் டெரஸ் கார்டன்தான் அவர் களுடைய ஹவுஸிங் காம் ப்ளக்ஸ். ஒவ்வொரு சீசனி லும் புல்புல்களும், வாலாட் டிக் குருவிகளும் பெரிய செடி, கொடிகளில் கூடு கட்டுவார்கள். ஒவ்வொரு

ஜோடியும் ஓடி ஓடிப் பறந்து குச்சிகளைச் சேகரித்து வீடு கட்டுவதைப் பார்க்க வேண்டுமே!

விதம் விதமான குச்சிகள், இலைகள் மட்டுமில்லாமல் பல சமயங்களில் இந்தக் காலத்துக்குத் தகுந்த மாதிரி ப்ளாஸ்டிக் பிட்கள்கூட வீடு கட்டுவதற்குக் கொண்டு வருகிறார்கள். தன் வீடு மணக்க மணக்க இருக்க வேண்டும் என்று புறா, நான் நட்டு வைத்திருந்த புதினா கொம்புகளை தன் வீட்டுக்கு எடுத்துச் சென்றுவிட்டது. இன்னொரு சமயம் மைனா கீழே விழுந்திருந்த சிவப்பு அரளிப் பூவை வீடு கட்டும்போது கொண்டு வந்திருந்தது (பூமி பூஜைக்கோ- என்னவமோ!) கூடு இருக்குமிடம் தெரியாமல் மறைவாகக் கட்டும். இதற்கு வேண்டியே எங்கள் தோட்டம் செடிகளும், புதர்களுமாக ஒழுங்கில்லாமல் கசபிசாவென்றுதான் இருக்கும். பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போதே கூடு கட்டி அதில் முட்டையும் போட்டிருக்கும்.



என் மனுஷ பேரக் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டுவதற்கு எனக்கு வாய்ப்பு கிடைக்குமோ என்னமோ தெரியாது. ஆனால் மாடித் தோட்டத்துக்கு வரும் சின்ன சின்னக் குருவிகள் நான் பைப்பிலிருந்து செடிகளுக்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சும்போது செடிக்குள் உட்கார்ந்து அழகாக ஷவர் பாத் எடுத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். பூத்துளிகளாக தண்ணீர் எங்கிருந்து விழுகிறது என்கிற மாதிரி ஆச்சர்யத்துடன் மேலே பார்த்துக் கொண்டு அழகாகக் குளிப்பார்கள். இவர்கள் குளிப்பதற்கு வாகாக நிறைய செடிகள் உள்ளன. அந்த இலைகளிலுள்ள தண்ணீர் துளிகளில் உடம்பை இப்படியும் அப்படியும் உருட்டி, புரட்டிக் குளிப்பார்கள். குளித்து முடித்தவுடன் வெயில் படுகிற கிளையில் உட்கார்ந்து தன் சிறிய மூக்கினால் நீவிவிட்டு நன்றாக விரித்து சன்பாத் எடுத்துக்கொள்ளும் அழகே அழகு.

சில சமயங்களில் தொட்டிகளில் தேங்கி நிற்கும் தண்ணீரிலும் டமாரென்று குதித்து முங்கிக் குளிப்பார்கள். தொட்டியின் விளிம்பில் உட்கார்ந்து உடம்பை நன்றாக உதறிவிட்டு மறுபடியும் தொபுகடீர் என்று தண்ணீரில் குதிப்பார்கள்.

ஏழெட்டு வருஷங்களாக இவர்கள் கூடவே இருந்து பழகிவிட்டதால், வீட்டினர் யாரும் இல்லாதபோதுகூட தனிமையை நான் உணருவதில்லை. எல்லாவிதப் பறவைகளும் வந்தாலும் கிளி மாத்திரம் வரவில்லையே என்று பல வருஷங்கள் (இலவு காத்த கிளி போல்) காத்துக் கொண்டிருந்தேன். மிகவும் அதிசயமாக இரண்டு கிளிகள் வந்து, நான் போட்ட பழத் துண்டை எடுத்துக் கொண்டு எதிரில் இருக்கும் தென்னை மரக்கிளையில் உட்கார்ந்து சாப்பிட்டு என்னுடைய அந்த ஆசையையும் பூர்த்தி செய்தார்கள்.

என் கையிலிருந்து வாங்கிச் சாப்பிட மாட்டார்களா என்ற என்னுடைய பேராசையையும் காக்கா நிறைவேற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. மிகவும் சகஜமாக க்ரில்லில் ஒரு காலை வைத்து தலையை மட்டும் உள்ளே நீட்டி லாகவமாக என் கையிலிருந்து வாங்கிச் சாப்பிடும்போது, என்னமோ இந்த உலகத்தையே வென்றுவிட்ட ஒரு சந்தோஷம்.

- லக்ஷ்மி ராதாகிருஷ்ணன், பூனே



ஏற்றமிகு வாழ்க்கை

VEDAM Enclave

Experience equal to expectation

ஏற்க கூடிய விலையில்

வேதம் என்க்ளேவ், ஒண்டிப்புதூர் - கோவை பிராப்பர்ட்டி சென்டரின் மற்றுமொரு அடையாளச் சின்னம். கோவையில் உங்களுக்கு நவீன அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளை எவரும் தர முடியாத வகையில் குறைந்த விலையில் வழங்குகிறது.

தனிச்சிறப்புகள்

- லவுஞ்ச்
- உடற்பயிற்சிக்கூடம்
- 4 தானியங்கி லிப்டுகள்
- குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டு மைதானம்
- பூங்காக்கள்
- 24 x 7 செக்யூரிட்டி
- உடனடி ஜெனரேட்டர் வசதி

- 2 பிளாக்குகளில் அமைந்த 72 அடுக்குமாடி குடியிருப்புகள்.
- 990 - 1405 சதுர அடிகள் வரையிலான 2 மற்றும் 3 படுக்கை அறைகள், சமையலறை மற்றும் ஹால்.
- கோவை மாநகராட்சி எல்லைக்குட்பட்டது.

உங்கள் வாழ்வை வசந்தமாக்குவதுடன்,
வளமாக்கும் வகையில் முதலீட்டின் மதிப்பு பன்மடங்காகும்
என நிச்சயம் உணருங்கள்...

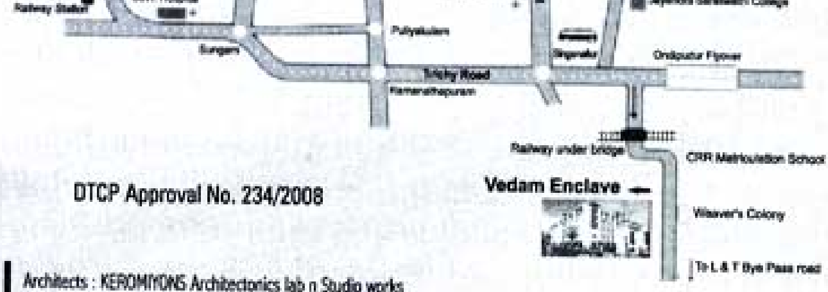
2 BHK-990 சதுர அடி
@ ரூ.19.80 லட்சம்*
கார் பார்க்கிங் வசதியுடன்

Member - CREDAI

An ISO 9001 : 2008 certified Company

PREFERRED FINANCIERS
HDFC HOME LOANS

Route Map



DTCP Approval No. 234/2008

Architects : KEROMIYONS Architectonics lab n Studio works
Structural Consultant : Mr. G. Nirmal

COVAI PROPERTY CENTRE (INDIA) PRIVATE LIMITED

727, Damu Nagar, Puliakulam Main Road, Coimbatore - 641 045.
Ph : 91-422-2312367, +91-422-6572625,
Mobile: 98943 17841. Fax : +91-422-2312367.
E-mail: covaiprop@vsnl.net (or) info@covaiprop.com
www.covaiprop.com

An Ex- Serviceman's Enterprise

தமிழா... தமிழா!



தமிழ் படித்து, தமிழிலேயே படித்து, பின் ஆங்கிலம், ஹிந்தி போன்ற மொழிகளைக் கற்றுத் தேர்ந்து, வங்கியிலே சேர்ந்து நாட்டின் பல பாகங்களையும் சுற்றி பார்த்து, இப்பொழுது விருப்ப ஓய்வு பெற்று இனிமையாக வாழ்ந்து கொண்டுள்ள சீனியர் சிட்டிஸன் நான்.

தமிழ், தமிழ் என முழக்கமிடும் தமிழ்நாட்டில் தமிழில் எப்படி பேசுகின்றனர், எவ்வாறு எழுதுகின்றனர் என்பதற்கு சின்ன உதாரணம் இந்தப் புகைப்படம்!

சமீபத்தில் பதினாறு கவனகர், கனகசுப்புரத்தினம் அவர்கள் தொலைக்காட்சியில் தமிழ் எழுத்தாகிய 'ஃ'ன் சிறப்பை எடுத்துரைத்தார், 'அட ஆமாம்' என்றிருந்தது.

'ஃ'ன் கீழ் உள்ள இரண்டு புள்ளிகளும், மனிதனின் இரண்டு கண்களையும், மேலேயுள்ள ஒரு புள்ளி நெற்றிக் கண்ணாகிய அறிவையும் குறிக்கக்கூடியது. கண்களால் புற உலகத்தையும், அறிவில் அக உலகத்தையும் காணலாம் என்பதையே 'ஃ' விளக்குகின்றது என்றார்.

தமிழின் சிறப்பை அறிவோம், இனியாவது சிதைக்காமல் எழுதுவோம்!

- நிஷாஜி, ஆதம்பாக்கம்

ஆல் இன் ஒன் சமையல்!

ஸம்மர் லீவு குதூகலத்தில் இருக்கும் நம் குழந்தைகளுக்காக 'மைக்ரோ மோட்' உபயோகித்து ஒரு ரவா கேஸரியை மிக மிகச் சுலபமாக, ஹாய்யாக, மின்விசிறியின் கீழ் நின்றபடியோ, டீ.வி பார்த்தபடியோ 'மங்கையர் மலர்' படித்தபடியோ மைக்ரோவேவ் அவனில் செய்வோமா?!

அதற்கு முன் ஒரு கையடக்கக் குறிப்பு இதோ: 200 கிராம் ரவையை மைக்ரோவேவ் அவனில் ஒரு கண்ணாடித் தட்டில் பரப்பி, மீடியம் ஹைபவரில் வைத்து எடுத்து நன்கு ஆறியவுடன் ஏர்-டைட் டப்பாவில் மூடி வையுங்கள். இந்த ரவையை வறுக்காமல் நேரிடையாகத் தேவைப்படும்போது உபயோகிக்கலாம்.

கீதா பாலகிருஷ்ணன்



பைன் ஆப்பிள் ரவை கேசரி

தேவையான பொருட்கள்:

பைன் ஆப்பிள் ஓர் அங்குலத் துண்டுகள் - 8/10
ரவை - 1 கப்
சர்க்கரைப் பொடி - 2 கப்
பால் - 1 கப்
தண்ணீர் - 1¼ கப்
நெய் - ½ கப்
ஏலத்தூள் - ¼ டீஸ்பூன்
முந்திரி, உலர் திராட்சை - அலங்கரிக்க

செய்முறை:

¼ கப் நெய்யை ஒரு மைக்ரோ-ப்ரூஃப் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி, முந்திரி, உலர் திராட்சை போட்டுக் கலக்கவும். இதை மீடியம் ஹை-பவரில் ஒரு நிமிடம் →

4



வைத்து பொன்னிறமாக வறுபட்ட உலர் பழங்களைத் தனியே எடுத்து வைக்கவும்.

நெய்யில் ரவையைச் சேர்த்து நன்கு கலந்து மீடியம் ஹை-பவரில் 2 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

அதை வெளியே எடுத்து, பைன் ஆப்பிள் துண்டுகளைச் சேர்த்துக் கலந்து ஹை-பவரில் 3 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

சூடான தண்ணீர் + பால் சேர்த்து நன்கு கலந்து ஹை பவரில் 3 நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

பொடித்த சர்க்கரை, மீதமுள்ள நெய், ஏலத்தூள் சேர்த்துக் கலந்து ஹை பவரில் 2/3 நிமிடங்கள் வைத்து எடுத்து, முந்திரி திராட்சை அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

'கமகம பைன் ஆப்பிள் ரவா கேசரி' மிகச் சுலபமாகத் தயார்!



'ஆல் இன் ஒன்' காம்பினேஷன் சமையல்

காம்பினேஷன் போட்டு கலக்கப் போகும் குளிர் பானம்? நோ நோ - டெஸர்ட்'? இல்லை இல்லை - 'ஆல் இன் ஒன்' மெயின் கோர்ஸ்! யெஸ்! கூல் கூல் ஃபலூடா வயிற்றை நிரப்பும் முழுமையான உணவு!

'கூல் கூல் ஃபலூடா'

தேவையான பொருட்கள்:

சேமியா - 4 டேபிள் ஸ்பூன்
குளுமையான பால் - 400 மில்லி லிட்டர்
சர்க்கரைப் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
துளசி விதைகள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
ரோஸ் ஸிரப் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்
பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி - 1 டேபிள் ஸ்பூன் (பொடியாக நறுக்கியது)
ஸ்ட்ராபெர்ரி ஐஸ்க்ரீம் - 2 ஸ்கூப்

செய்முறை:

சேமியாவை கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு வேக வைத்து வடிகட்டியில் போட்டு சில்லென்று தண்ணீரை ஊற்றி நன்கு வடிகட்டி எடுத்து ஃபிரிட்ஜில் வைக்கவும்.

பாலை, சர்க்கரைப் பொடி சேர்த்து பாதியாகச் சுண்டும் வரை காய்ச்சி, ஆற வைத்து, ஃபிரிட்ஜில் குளிர வைக்கவும்.

துளசி விதைகளை நன்கு மூழ்கும் அளவுக்குத் தண்ணீரில் ஒரு மணி நேரம் வைக்கவும். நன்கு ஊறி உப்பியதும் தண்ணீரை வடித்தெடுத்து, ஊறிய விதைகளை ஃபிரிட்ஜில் வைக்கவும்.

ஸெர்வ் செய்ய: நீளமாக, அடிகுறுகி, வாயகலமாக உள்ள ஒரு கண்ணாடித் தம்ளரின் அடியில் முதலில் சிறிது ரோஸ் ஸிரப் ஊற்றவும். அதன்மேல் சில்லென்ற சேமியாவில் பாதி அளவு, அதன்மேல் ஊற வைத்த சில்லென்ற துளசி விதைகள் பாதி, பின் சில்லான சுண்ட வைத்த பால் பாதி என்று அடுக்கடுக்காக வரிசைப் படுத்தி அடுக்கவும். பிறகு ரோஸ் ஸிரப்பை டிரிஸ்ஸில் (Drizzle) செய்தாற்போல் தம்ளரின் ஸைட் வழியாக ஊற்றவும்.

மீண்டும் சேமியா, துளசி விதைகள், பால் என்று ஒன்றன்



மேல் ஒன்றாக தம்ளரின் மேல் பகுதிக்கு சிறிது கீழே வரை போடவும். தம்ளரின் வாயகலமான மேல் பகுதியில் 2 ஸ்கூப் ஸ்டராபெர்ரி ஐஸ்க்ரீமைப் போட்டு, ஸ்கூப்புகளின் மேல் பொடியாக நறுக்கிய, பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி, ஊறிய துளசி விதைகள் தூவி, நீளமான ஸ்ட்ரா, நீளமான கைப்பிடியுள்ள (தம்ளரின் அடிவரைக்கும் தொடக்கூடிய) ஸ்பூன் போட்டு 'சில்'லென்று கொடுக்கவும்.

காம்பினேஷன் குறிப்புகள்

சேமியா: சேமியாவுக்குப் பதில் அதே முறையில் வேக வைத்த நூடுல்ஸ் உபயோகிக்கலாம். இமே நூடுல்ஸ் மேலே சேமியா என்றும் கலக்கலாம்!

பால்: பாலைச் சர்க்கரை சேர்த்து சுண்டக் காய்ச்ச நேரமில்லாதோர் 'கண்டென்ஸ்டு மில்க்' உபயோகிக்கலாம்.

துளசி விதைகள்: துளசி விதைகள் செரிமானம் மிக்கவை என்பதாலும், குளிர்ச்சி தருபவை என்பதாலும் கண்டிப்பாக உபயோகியுங்கள். (பேஸில் விதைகள் அல்லது ஃபலூடா விதைகள் என்று சூப்பர் மார்க்கெட்டுகளில் கிடைக்கும்) அப்படி துளசி விதைகள் கிடைக்காவிட்டால் ஐ.எஸ்.ஐ மார்க் பதித்த ஃபுட் கலர் (பச்சை/ ஆரஞ்ச்/சிவப்பு) சேர்த்து வேக வைத்துச் சேர்க்கலாம்.

உலர் பழங்கள்: இவற்றுக்குப் பதில் டுட்டி-ஃப்ருட்டி (தேவையானால்) சேர்த்தால் குட்டீஸ் ஃபேவரிட்டாக 'ச்சூயி' டேஸ்ட்டுடன் இருக்கும்.

ஐஸ்க்ரீம் ஸ்கூப்: வெனிலா, அத்திப்பழம், குல்ஃபி, சாக்லெட் என்று விருப்பத்துக்கேற்றவாறு ஐஸ்க்ரீம் ஸ்கூப்புகளை மாற்றி ஃபலூடாவை டாப் அப் செய்யலாம். மிக்ஸ் அண்ட் மாட்ச் செய்தும் ஐஸ்க்ரீம் ஸ்கூப்புகளை (உதாரணத்துக்கு வெனிலா + சாக்லேட்) சேர்க்கலாம்.

ரோஸ் ஸிரப்: ரோஸ் ஸிரப்புக்குப் பதில் சாக்லெட் ஸிரப், மாம்பழ ஸிரப், கேஸர் ஸிரப் என்று ஃபலூடாவின் 'base'ஐ மாற்றலாம்.

(தொடர்ந்து கலக்குவோம்)

படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**





எந்தச் சின்ன விஷயமும் நமக்கு ஓர் நெருக்கடியாகி விடுகிறது. வாழ்க்கையில் எல்லாமே நமக்கு எதிராக இருப்பதைப் போல எண்ணத் தொடங்குகிறோம். கொஞ்சம் நிதானமாக யோசித்தால், நாம் பெரிதுபடுத்திய பல விஷயங்கள் அற்ப விஷயங்கள் என்பது புலனாகும். எதையும் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டால் வாழ்க்கை எளிமையாகி விடுகிறது. கவனம் செலுத்த வேண்டிய முக்கிய விஷயங்களில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துகின்ற மனோபாவம் வந்து வெற்றிப் பாதையை அமைத்துக் கொடுத்து விடும்.

சின்ன விஷயங்களைச் சின்ன விஷயங்களாக நாம் பார்க்க முடியாதபோது இனிய உறவுகளைக்கூட அவை பாதித்து விடுகின்றன. நாம் சிறு விஷயங்களை அலட்சியப்படுத்தத் தொடங்கிவிட்டால், அவை சக்தி இழந்து செயலற்றுப் போய்விடுகின்றன. யோசித்துப் பார்த்தால் எல்லாமே சின்ன விஷயங்கள்தான். ஒரு விஷயத்தை நாம்

சாதிக்க வேண்டுமென்றால்...

மன அமைதியே மனித ஆற்றலின் ஊற்றுக் கண்ணாகவும் விளங்குகிறது. அமைதி நிலையில்தான் ஆற்றலை முழுமையாக ஒருமுகப் படுத்தவும் முடியும். எனவே, மன அமைதிக்கு முதலிடம் கொடுங்கள். சாதனைகள் தாமாகவே தொடரும்.



ஒருவருடன் பேச ஆரம்பிக்கும்போதே, அவர் பேசுவதை முழுமையாகக் கேட்பது என்று முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள். குறுக்கிட வேண்டும் என்று தோன்றினாலும் குறுக்கிடாதீர்கள். அவர் சொல்வதை நீங்கள் முழுமையாகக் கேட்ட பிறகு, நீங்கள் என்ன சொல்ல வேண்டுமென் பதைத் தீர்மானித்துத் தெளிவாகப் பேசுங்க. இதைக் கடைப்பிடிக்க ஆரம்பித்தால் கருத்துப் பரிமாற்றம் எளிதாகும். மற்றவர்கள் அன்பும் சுலபமாகக் கிடைக்கும்.

மற்றவர்களை நீங்கள் பேச அனுமதித்து அக்கறையுடன் கவனிக்கின்றபோது, நீங் கள் சொல்வதையும் கவனிக்க வேண்டும் என் கிற ஆர்வம் அவருக்கும் தானாகவே ஏற்பட்டு விடும்.



பிறருடன் பேசும்போது...

எப்படிப் பார்க்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே அதன் தன்மையும் அமையும். எல்லாவற்றுக்கும் நம்முடைய மனம்தான் காரணம். வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற பல இடர்ப்பாடுகளுக்கும் நம்முடைய தவறான மனோபாவங்களே காரணமாகின்றன.



இனிய உறவுக்கு 8 டிப்ஸ்!

எதிர்மறையான, பலவீனமான எண்ணங்கள் மன அமைதியைத் தகர்த்து சீர்குலையச் செய்யும் சக்தி படைத்தவை. இதுபோன்ற எண்ணங்கள் குமுறிக் கொப்பளிக்கின்ற போது அசாத்தியமான மன இறுக்கத்தை நீங்கள் உணர்வதில்லையா? அந்த எண்ணங்களையே மேலும் மேலும் நீங்கள் அசைபோடுகின்றபோது எவ்வளவு மோசமான மனநிலைக்கு ஆளாகி இருக்கிறீர்கள் என்பதையும் எண்ணிப் பாருங்கள்.

ஒரு எதிர்மறை எண்ணம் இன்னொரு எதிர்மறை எண்ணத்துக்கு உங்களை இட்டுச் செல்கின்றது. விளைவாக குழப்பமான போராட்டம் மிக்க மனநிலைக்கு நீங்கள் ஆளாகிப் போகிறீர்கள்.

இதுபோல எதிர்மறை எண்ணம் என்கிற குப்பை தொடர்ந்து மனதுக்குள் சேர ஆரம்பிக்கிறது. விளைவு என்ன? மனம் கவலைகளும் வேதனைகளும் நிரம்பிய குப்பைத் தொட்டியாகி விடுகிறது. எதிர்மறை எண்ணங்கள் அல்லது கவலைகள் மனத்தில் வேகம் பெறுவதற்கு அனுமதிக்காதீர்கள். பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு கிடைப்பதற்குப் பதிலாக, பிரச்னைகள் பற்றிய கவலைகளே அதிகமாகி மனத்தில் பாரம் அதிகரித்து விடுகிறது.



குப்பை எண்ணங்கள் வேண்டாமே!



யார் சரி? யார் சரியில்லை?



எப்போதுமே நீங்கள் நினைப்பது சரியாகவே இருக்கும் என நிரூபிப்பது அவசியமா? அல்லது நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது அவசியமா? - என்கிற இரண்டு நிலைகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுப்பது அவசியம். பல சந்தர்ப்பங்களில் இரண்டும் ஒரே சமயத்தில் நடப்பதில்லை.

நம்முடைய அளவுகோல்களை வைத்துக்கொண்டு மற்றவர்களைத் திருத்துகின்ற வேலையில் நாம் ஈடுபட வேண்டிய அவசியமில்லை. மற்றவர்கள் அபிப்ராயங்கள் நம்மைப் பாதிக்காதவரை அதை மறுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அந்த நிலை அவர்களுக்கு சந்தோஷத்தை அளிக்குமானால், அதைக் கெடுக்காமல் அந்த சந்தோஷத்தில் நாமும் பங்கு பெறலாம்.



விரும்புவது கிடைக்காவிட்டால்...

நாம் விரும்பியது கிடைக்காமல் _ போகும் சந்தர்ப்பங்கள் இருக்கத்தான் செய்யும். அதற்காக அதையே நினைத்துக்கொண்டு வாழ்க்கையை வீணாக்கிவிடவும் முடியாது. எது கிடைக்கிறதோ, அதை விரும்பக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். விரும்புகின்றபடியே எல்லாம் நடக்காது என்ற யதார்த்தத்தை ஏற்றுக்கொண்டு நமக்குக் கிடைத்ததை விரும்புகின்ற பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் வாழ்க்கை இலகுவாகி விடும்.



பிறர் விஷயத்தில் பொறுமை...



நாம் விரும்புகின்ற விஷயங்களே நம்மைச் சுற்றி நிகழ வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதற்கு நமக்கு என்ன உரிமை இருக்கிறது? இருப்பதை அல்லது நடப்பதை அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டுவிட்டால் பொறுமையினை இழக்க வேண்டிய அவசியமே இருக்காது. சுலபத்தில் கோபப்படுகிறோம், வெறுப்படைகிறோம். இது தேவைதானா என்று சில வினாடிகள் யோசித்துப் பார்த்தால், எவ்வளவு அற்பமான காரியங்களுக்கெல்லாம் நாம் உணர்ச்சிவசப் பட்டு விடுகிறோம் என்பது புரியும். பொறுமை இல்லாமல் போனால் வாழ்க்கையே ஏமாற்றம் நிறைந்ததாகிவிடும்.

மற்றவர்களின் செயல்களைக் கண்டு பொறுமை இழக்காதீர்கள். அவர்கள் செய்வது அறியாமையின் விளைவு என்று நீங்கள் நினைத்தால், பொறுமை இழக்க வேண்டிய அவசியம் இருக்காது.

எங்கே இருக்கிறது திருப்தி?

'திருப்தி' என்பது என்ன? பணத்தால் திருப்தி ஏற்பட்டு விடுமா...? பத்தாயிரம் ரூபாய் கையிலிருந்தால், இருபதாயிரம் ரூபாய் இருந்தால் நன்றாக இருக்குமே என்று தோன்றும். ஒரு வீடு சொந்தமாக இருந்தால், இன்னொரு வீடு எப்போது வாங்கலாம் என்கிற ஆசை பிறக்கும். இல்லாவிட்டால் இந்த வீட்டை மேலும் எப்படி விரிவுபடுத்தலாம் என்கிற ஆசை பிறக்கும். எல்லா வசதிகளுமே இப்படித்தான். திருப்தி என்பது தொடுவானம் போன்றது. நெருங்க நெருங்க தூர விலகிச் சென்று கொண்டே இருக்கும்.



மற்றவர்களைத் திருத்துவதா?

ஒவ்வொருவரையும் திருத்திக் கொண்டிருப்பது நம்முடைய வேலை அல்ல. அது சாத்தியமுமில்லை. நம்முடைய நேரம் தான் வீணாகும். நம்முடைய குறைபாடுகளே நிறைய இருக்கும் போது, அவற்றைத் திருத்திக் கொள்ள முயற்சிக்காமல் மற்றவர்களை விமர்சிப்பது வீண் வேலை.



- வி.எஸ்.ஸ்ரீதரன்,

நன்றி: ஜே.எஸ்.ஏப்ரகாம் எழுதிய 'துன்பங்களை இன்பங்களாக மாற்றும் மனவியல் உத்திகள் - 55' என்ற புத்தகத்திலிருந்து

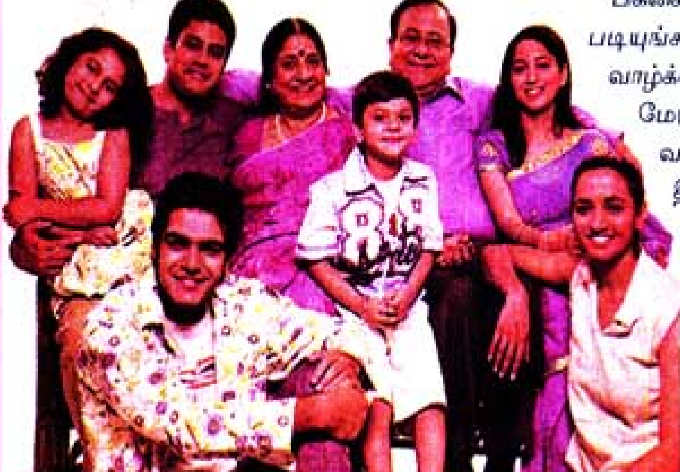
வாழ்வியல்

நம்பிக்கையோடு காத்திருங்க...!

இன்று உலகம் முழுக்க ஏற்பட்டுள்ள பொருளாதார சரிவு காரணமாக பலர் வேலையை இழக்கிறார்கள். அவர்களுக்காக இந்தக் கட்டுரை!

- மனம் இடிந்து போய் உட்கார்ந்து விடாதீர்கள். அதனால் கிடைக்கப் போவது எதுவும் இல்லை. நம் குடும்பங்களில் நிகழும் மரணம், விவாகரத்து போன்ற சோக நிகழ்ச்சிகள் மாதிரியே வேலை இழப்பையும் எதிர்கொள்ளுங்கள்!
- உங்களுடைய அன்றாட வழக்கங்களான உடற்பயிற்சி, யோகா, வாக்கிங் எதையும் நிறுத்தாதீர்கள். உங்கள் மனைவி அல்லது தாயாருக்கு வீட்டு வேலைகளில் உதவி செய்யுங்கள்.
- ஒரு சாதாரண வேலை கிடைத்தால்கூட ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அதற்காக உங்களை ஏளனம் செய்பவர்களைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள். Something is better than nothing என்ற பழமொழியை மறக்காதீர்கள். புதிய அலுவலகத்தில் உங்களுக்கு நல்ல நண்பர்கள் கிடைக்கலாம். அவர்கள் மூலம் நீங்கள் முன்னேற வாய்ப்புகள் வரலாம்.
- ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்திக்கும் நண்பர்களிடம் மட்டும் பழகுங்கள். எப்போதும் ஏதாவது குறை சொல்லி மூக்கால் அழும் நண்பர்களை ஒதுக்குங்கள்.
- பிறந்த நாள், மணநாள் போன்றவற்றை ஆடம்பரமாக கொண்டாட வேண்டாம். எளிமையாக, வீட்டோடு செய்யுங்கள். உங்களுடைய நெருங்கிய நண்பர்கள், உறவினர்கள் இவர்களுக்கு உங்கள் நிலைமை தெரியும். அதனால் அவர்கள் உங்களைப் புரிந்துகொள்வார்கள்.
- ஹோட்டல், ஷாப்பிங் போன்ற ஆடம்பரச் செலவுகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.
- போராடும் குணத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த மாதிரி சூழ்நிலைகளில் அது மிக அவசியம்.
- மன உளைச்சல் ஏற்படும்போது இன்னிசை கேளுங்கள். தைரியம், தன்னம்பிக்கை ஊட்டும் புத்தகங்களைப் படியுங்கள். மேடு - பள்ளம்தான் வாழ்க்கை. பள்ளத்துக்குப் பிறகு மேடு கட்டாயம் வரும். அது வரை நம்பிக்கையோடு காத்திருங்கள்.

- அனிதா ராமச்சந்திரன், பெங்களூரு



✱ இந்தப் படத்தில் உள்ளவர்கள் மாடல்கள் மட்டுமே



வாழைப்பூ புட்டு!



தேவையானவை:

வாழைப்பூ - 1
வெங்காயம் - 3
பூண்டு - 10 பற்கள்
பொட்டுக் கடலை மாவு - 5 டீஸ்பூன்
மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு

செய்முறை:

முதலில் வாழைப்பூவைச் சுத்தம் செய்து, பொடியாக நறுக்கி, தண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும். பின்பு, குக்கரிலிட்டு பதமாக வேக வைத்து வடிகட்டவும். வெங்காயம், பூண்டு இரண்டையும் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

அகலமான வாணலியில் கடுகு தாளித்து வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும். வடிகட்டிய வாழைப் பூவுடன் உப்பு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள் சேர்த்துப் பிசைந்து, வெங்காயம் தாளித்த வாணலியிலிட்டுப் பிரட்டவும்.

கேஸ் அடுப்பை, சிறு தீயில் வைத்து வதக்கவும். நன்றாகச் சுருண்டதும் பொட்டுக்கடலை மாவு சேர்த்து இறக்கி வைக்கவும்.

கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். கொத்தமல்லித் தழையால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

மிளகாய்த் தூளுக்குப் பதிலாக, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய்கூட சேர்க்கலாம்.

மிகவும் சுவையான வாழைப்பூ புட்டு தயார்!

சூடான சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடலாம். தொட்டுக் கொள்ளவும் ஏற்றது!

– கில்நகர் லக்ஷ்மி பத்மநாபன்



சாய்சரண்

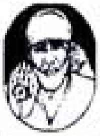
முதியோர் இல்லம்

ஒருவரது வாழ்நாளின் முதுமை கட்டத்தில் அவர்கட்கு தேவைப்படும் ஆதரவும். இன்முகமும். பாசமும் கொண்ட பணிவிடையை செய்யும் வகையில் உண்டாக்கப்பட்டது "சாய் சரண் டிரஸ்ட்". அத்தகைய பெரியோர்களை கவனித்துக்கொள்ள. உங்கள் ஆதரவை வரவேற்பதன் மூலம் இந்த அமைப்பின் சீரிய செயல்பாட்டை மேன்மையடையச் செய்ய விழைகிறோம்.

இல்லத்திற்கு தேவையான பொருட்கள், நன்கொடைகளை **"Saicharan Trust"** க்கு அனுப்பி வைக்கவும்



சுபயாத்ரா



ஷிரிடி சாயிபாபா தரிசனம்

ஷிரிடி - சனி சிங்கனாபூர் - மஹாகணபதி
பிரதி புதன் - (4 நாட்கள்) ரூ.2500/-
(ரயில் - பஸ் - தங்கும் வசதி)

ஷிரிடி சாயிபாபா தரிசனம்

உங்கள் தேதியில் 4 நபர் - ரூ.12000/-

கர்நாடகா சுற்றுலா 24-06-09
உடுப்பி - மூகாம்பிகை - தர்மஸ்தலா - சிரிங்கேரி - சுப்ரமண்யா (4 நாட்கள்) ரூ.3000/-

மந்திராலயம் - நவபிருந்தாவன்

04-06-09 02-07-09 3 நாட்கள் ரூ.2300/-

பண்டரிபுரம் - துல்ஜாபூர் - சோலாபூர்

25.06.09 (3 நாட்கள்) ரூ.2300

விவரங்களுக்கு 43, தெற்கு மாடவீதி (சித்ரகுளம் எதிரில்) மயிலாப்பூர், சென்னை-4 போன் : 24950218, 2495 2319

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆழ்மனதின் சக்தி!

ALPHA™ MIND POWER

"Unwind Your Mind & Empower Yourself"

மனோ சக்தி நிபுணர் டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன்

அளிக்கும் இந்தியாவின் பழம்பெரும் சித்தர்களின் சக்தியுடன் கூடிய ஒரு நாள் ஆல்ஃபா தியான பயிற்சி



- மன அழுத்தம் குறைக்க
- பண வரவை அதிகரிக்க
- உறவுகளைச் சீர்படுத்த
- குடும்பத்தில் அன்பு நிலவச் செய்ய
- நோய் தீர்க்க, நிம்மதியாக தூங்க
- பரீட்சையில் அதிக மார்க் வாங்க
- மகிழ்ச்சியுடன், தன்னம்பிக்கையுடன், வெற்றியுடன் வாழ

தபால் மூலம் கற்கலாம் ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் ஆடியோ சிடி மற்றும் பயிற்சி புத்தகம் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் தபால் மூலம் பெறலாம்.

ஒரு நாள் பயிற்சி மட்டுமே!

ஆல்ஃபா தியான அனுபவம் இதோ ஒரு கடிதம்

மே 2009

என் மகள் பணிபுரியும் இடத்தில் அவளின் டீம் லீடர் அவள் பணியில் ஏதாவது குறை கூறி அவளை மிகவும் கஷ்டப்படுத்தி வந்தார். நான் இது வரை டீம் லீடரை நேரில் பார்க்காவிட்டாலும் ஆல்ஃபா தியானத்தின் மூலம் அவரின் ஆழ்மனதில் பேசி அவருக்கு திறங்களை செலுத்தினேன். சில நாட்களில் அவர் வேறு பிரிவுக்கு மாற்றம் செய்யப்பட்டார். மேலும் அவரே என் மகளின் பணித்திறனை பாராட்டி மேலிடத்துக்கு பரிந்துரைத்து அவளுக்கு பணிக்கான நற்சான்றிதழையும், ஊக்கத் தொகையினையும் வழங்கச் செய்தார். ஆல்ஃபாவிற்கு நன்றி! குருஜிக்கு நன்றி!

ஆல்ஃபா சித்ரா, சென்னை

பயிற்சி வகுப்புகள்

சென்னை, மும்பை, டெல்லி, பெங்களூர், ஹைதராபாத், கோவா, சண்டிகர், பாண்டிச்சேரி, கோவை, திருச்சி, மதுரை, திருநெல்வேலி, சேலம், கொச்சின், வைசாக் ஆகிய ஊர்களிலும் நடத்தப் படுகின்றன

அடுத்துவரும் பயிற்சி வகுப்பு

பெங்களூர் : 03.05.09
சென்னை : 17.05.09
திருச்சி : 14.06.09

ஆர்.எஸ்.ஆர்.பிளாசா,3வது தளம்,50,51ஆற்காடு ரோடு, சாலிகிராமம், சென்னை - 600093. இந்தியா
ஃபோன் :+91- 44 - 2376 0007, 2376 6555
மொபைல் : 98414 02000, 98412 72146
e-mail : amp@alphamindpower.net www.alphamindpower.net



அதிமதுரம்

சர்வதேச மருத்துவ மூலிகை. விலையும் மலிவு; மிக எளிய முறையில் பயன்படுத்தப்பட்டாலே அநேக நோய்களை நீக்கிவிட முடியும்!

உஷ்ணம் போச்சு. உடல் குளிர்ச்சியாச்சு. அதிமதுரம் செய்யும் மருத்துவ வித்தைகள்...

இருமல் நீங்க...

அதிமதுரம், கடுக்காய், மிளகு மூன்றையும் சம எடையில் எடுத்து இளவறுப்பாய் வறுத்து சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு 5 கிராம் அளவில் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் அதிகச் சூட்டினால் ஏற்படும் இருமல் தீரும்.

மஞ்சள் காமாலை நீங்க..

அதிமதுரம், சங்கம் வேர்ப்பட்டை சமமாக எடுத்துப் பொடி செய்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் அரைத்து தேற்றான் கொட்டை அளவு மாத்திரை செய்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு, பசும்பாலில் 3 தினங்கள் சாப்பிட மஞ்சள் காமாலை நிவர்த்தியாகும். புளியில்லாப் பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

சுகப் பிரசவத்துக்கு...

அதிமதுரம், தேவ தாரம் இவை வகைக்கு 35 கிராம் பொடி செய்து, வெந்நீரில் விட்டு நன்றாக அரைத்து பிரசவவலி துவங்கிய உடன் 2 முறை கொடுத்தால் சுகப்பிரசவம் ஏற்படும்.

தொண்டைக்கட்டு, இருமல், சளிக்கு :

அதிமதுரச் சூரணத்தை தயாரித்து 1 - 2 கிராம் அளவில் தேனில் குழைத்து தினம் 3 வேளை சாப்பிட தொண்டைக் கட்டு, இருமல், சளி குணமாகும்.

வாந்தி நிற்க :

அதி மதுரச் சூரணம், கலப்படம் இல்லாத சந்தனச் சூரணம் வகைக்கு அரை கிராம் எடுத்து பாலில் கலந்து 3 - 4 வேளை சாப்பிட்டால், வாந்தி நிற்கும். உடலில் உள் உறுப்பு ரணங்கள் ஆறி விடும்.

மலச்சிக்கல் நீங்க :

அதிமதுரம், ரோஜாமொக்கு, சோம்பு

உஷ்ணமே

இவற்றைச் சம அளவில் எடுத்து இடித்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு இரவு படுக்கும் போது 4 - 5 கிராம் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் இருக்காது. இலகுவாக மல விருத்தியாகும்.



சூடு தணிந்து சுறுசுறுப்பாக :

சோம்புச் சூரணம், அதி மதுரச் சூரணம் 5 கிராம் அளவில் இரவு படுக்கும்போது சாப்பிட்டு வெந்நீர் சாப்பிட்டால், உள் உறுப்புகள் சூடு தணிந்து சுறுசுறுப்பாக உடல் இயங்கச் செய்யும்.

தாய்ப்பால் பெருக :

போதுமான அளவு தாய்ப்பால் இல்லாதவர்கள் ஒரு கிராம் அதிமதுரச் சூரணத்தையும், சர்க்கரையையும் பாலில் கலந்து சாப்பிட தாய்ப்பால் அதிகமாகச் சுரக்கும்.



இளநரை நீக்க :

அதிமதுரத்தை நன்றாக அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால், இளநரை ஏற்படாமல் தடுக்கும். முடி கொட்டுவது நிற்கும்.

வழுக்கை நீங்கி முடி வளர :

அதிமதுரத்தை நன்றாகப் பொடி செய்து, எருமைப்பாலுடன் விழுதாக அரைத்து, தலைக்குத் தேய்த்து குளித்து வந்தால் தலை வழுக்கை நீங்கி முடி வளரும்.

தலைவலி நீங்க :

அதிமதுரம், சோம்பு, சர்க்கரை வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து தனித்தனியாக சூரணம் செய்து பின் ஒன்றாக கலந்து வைத்துக் கொண்டு, தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட தலைவலி தீரும்.

ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்படுத்த :

அதிமதுரச் சூரணத்தை தினமும் ஒரு தேக்கரண்டியளவு சாப்பிட, ஆஸ்துமா நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

- ஆர். அனுராதா ரவீந்திரன்,
(முகவரி தேவை)

ஒரே ஒரு முறை!



கவிதை

வர்ணனைக்கொன்றும்
குறை வைக்க மாட்டாய்...
நெருப்பு என்று
என்னைச் சொல்கிறாய்...
இது குளிர்காலமல்லவா?

வண்ணத்துப் பூச்சியென
பாடுகிறாய் என்னை.
உன் கைவிரல்
நீள்கையிலேயே புரிகிறது.

தென்றலென்று
சொல்லிப் போகிறாய்
என் தீண்டலை மறைமுகமாய்
உன் முகம் வேண்டுகிறதே.

ஏதேதோ சொல்கிற நீ
பெண் என்று மட்டும்
சொல்ல மறுக்கிறாய்.

நதியும் கரையும்
இரவும் பகலும் போல
சமன் செய்யப்பட வேண்டியது
என்னென்னவோ...

உன்னைவிட மேல்
என்று மட்டுமல்ல
உனக்கு நிகர் என்றுகூட
நிரூபிக்க
முயலப் போவதில்லை நான்
என்றாலும் உன்னிடம்
ஒரு வேண்டுகோள்...

ஒரேயொருமுறை மட்டும்
நிஜமான நேசத்தோடு
எனக்கு விட்டுக்கொடு,
நான் தயாராகிவிடுவேன்
உன்னிடம்
ஆயிரம் முறை தோற்றுப்போக!

- ரமா ரமேஷ்

என்னுடைய அம்மாவுக்கு ஒரே ஒரு கண்தான் இருந்தது. அதனால் எனக்கு அவளுடைய முகத்தைப் பார்க்கவே பிடிக்கவில்லை. அவள் இட்லி சுட்டு விற்ற பணத்தில்தான் குடும்பமே ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது என்று தெரிந்தும், நான் அவளை வெறுத்தேன்.

ஒருமுறை, நான் படிக்கும் பள்ளிக்கூடத்துக்கே வந்துவிட்டாள்.

எனக்கோ தர்மசங்கடமாகிவிட்டது.

''டிபன் பாக்ஸை விட்டுட்டு போயிட்டியேடா கண்ணு?'' என்று அவள் பதைப்புடன் ஓடி வந்தபோது, என்னுடைய பள்ளி நண்பர்கள் பலரும் அவளைப் பார்த்துவிட்டனர்.

''ஹே... உங்கம்மாவுக்கு ஒரு கண்ணா? இட்ஸ் கானா? போயிந்தியா? ஹா... ஹா...''

''ஒத்த கண்ணு டோரியா... ஸ்கூலு பக்கம் வாரியா?'' என்று கிண்டலடித்துச் சிரித்தனர். எனக்கு அப்படியே செத்துப் போயிட்லாமா என்று அவமானம் பிடுங்கித் தின்றது.

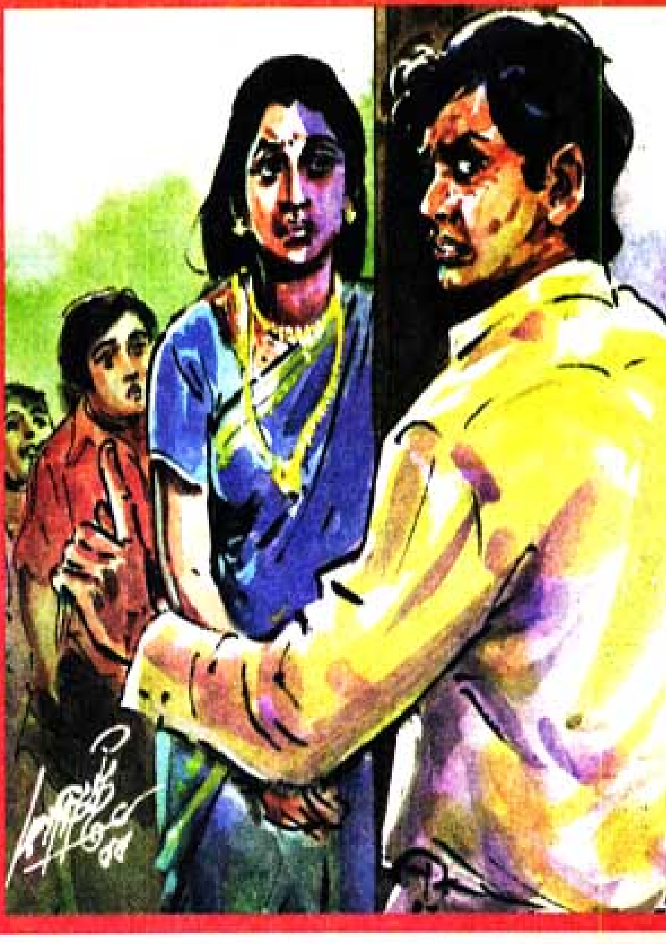
சாயங்காலம் வீட்டுக்கு வந்ததும், ''இந்த மூஞ்சியை வெச்சுக்கிட்டு என்னைப் பார்க்க வராதேன்னு எத்தனை தரம் சொல்றது? எங்கியாவது போய் ஒழியேன்!'' என்று கத்தித் தீர்த் தேன்.

அதற்கு அவளிடமிருந்து பதில் ஏதுமில்லை. மாறாக எனக்கு பூஸ்ட் போட்டுத் தருவதில் முனைப்பாகயிருந்தாள்.

இனி அவளிடம் பேசிப் பயனில்லை. இந்த அசிங்கமான முகத்தில் விழிக்காமல் இருக்கணும்னா, இந்த வீட்டை விட்டு ஒழியணும். அதற்கு என்ன செய்வது என்று யோசித்தேன். நன்றாகப் படித்தேன். ஸ்காலர்ஷிப்பில் வெளியூர் போய்ப் படிக்க வாய்ப்பு கிடைத்ததும், அவளிடம் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் பறந்துவிட்டேன்.

சில வருடங்கள் கழிந்தன. எனக்கு நல்ல வேலை கிடைத்தது. கல்யாணம் செய்துகொண்டேன். குழந்தைகள் பிறந்தனர். என்னுடைய ஊருக்கே பணிமாற்றம் ஆனபோது, எங்கே அவள் முகத்தில் விழித்து விடுவேனோ என பயந்தேன். கொஞ்ச காலம் ஆனது. நான் வீடெல்லாம் கட்டிக் கொண்டு வசதியாக வாழ்வது அவளுக்கு எப்படித் தெரிந்ததோ என்னவோ,

மதர்ஸ்டே ஸ்பெஷல் (இன்டர்நெட்) சிறுகதை - 1



ஒரு நாள் என்னைப் பார்க்க வீட்டுக்கே வந்துவிட்டாள்.

வாசலில் வந்து, தயங்கித் தயங்கி என் குழந்தைகளை ஆசையுடன் பார்த்தபடியே அவள் நின்ற கோலம் எனக்கு எரிச்சலை மூட்டியது.

''உன்னால நான் அவமானப்பட்டது போதாதா? என் பசங்களும் பயப்படணுமா? போ... நிற்காதே.... ஒழிஞ்சு போ'' விரட்டியடித்தேன் அவளை.

அதற்குள் என் மனைவி, ''யாருங்க?'' என்று சொல்லிக்கொண்டே வெளியே வந்தாள்.

''யாரோ பைத்தியம்!'' என்று சொல்லி வாசல் கதவை அடைத்தேன்.

எனக்கு பக்கத்து நகரத்துக்குப் பணி மாறுதல் கிடைத்தது.

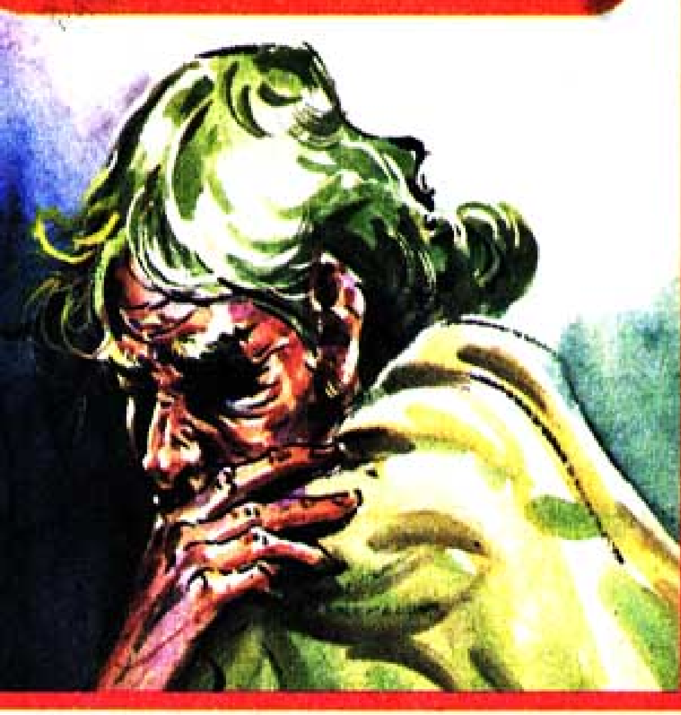
'அப்பாடா! அந்த ஒற்றைக் கண் அவமானம் இனி நம்மைத் துரத்தாது' என்று நிம்மதியுடன் ட்ரான்ஸ்ஃபர் வாங்கிக் கொண்டு சென்றேன்.

சில பல மாதங்கள் உருண்டோடியிருக்கும். என்னுடைய பள்ளியில் முன்னாள் மாணவர்கள் சேர்ந்து நடத்தும் 'ரீ யூனியன்' விழாவுக்கு எனக்கு அழைப்பு வந்திருந்தது.

நல்ல பதவியில், சமூக மதிப்புடன், வளமாக வாழ்ந்து வரும் எனக்கு, அந்த விழாவில் கலந்துகொண்டு பந்தா காட்ட ஆசை வந்தது. என் மனைவியிடம் 'ஏதோ பிசினெஸ்... அது இது' என்று சாக்கு போக்கு சொல்லி விட்டு சொந்த ஊருக்குக் கிளம்பிவிட்டேன்.

● ஜெ.பத்மநாபன்

அம்மா!



பள்ளி விழா மிகச் சிறப்பாக நடந்தது. நல்ல வேளை என்னுடைய பால்ய நண்பர்கள் பலருக்கும் என்னுடைய ஒற்றைக் கண் அம்மாவை நினைவிருக்கவில்லை.

என்னுடைய வெளிநாட்டு காரில் அமர்ந்தபடியே அந்த ஊரின் பழைய வீதிகளில் ஓட்டினேன். அவள் வாழ்ந்த இடம் வந்ததும் என்னுடைய கால், தானாக பிரேக்கைப் போட்டது.

மனசுக்குள் சின்ன ஆர்வம். அவள் இருப்பாளா? போய்ப் பார்க்கலாமா?

சுற்றும் முற்றும் பார்த்தேன். என்னை யாருக்கும் அடையாளம் தெரியவில்லை. மெள்ள இறங்கி,



எங்கு பார்த்தாலும் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஸ் கோர்ஸ் தரும் கல்விக்கூடங்கள் செயல்படுகின்றன. ஆனால் பிழையின்றி தமிழில் பேச, எழுத என்று பயிற்சி நிறுவனங்கள் ஏதும் இல்லை. பிள்ளைகளை எல்லோருமே ஆங்கில வழிக் கல்வி படிக்க வைப்பதால் தமிழில் மதிப்பெண்கள் குறைவதும், லகர, ழகர வேறுபாடு தெரியாமல் பேசுவதும், எழுதுவதும் சர்வசாதாரணமாகி விட்டது. தமிழ் பேச்சு மையங்கள் உருவாகுமா?

- கோமதி சிதம்பரநாதன்,
திருநெல்வேலி

அந்த ஓட்டு வீட்டை அடைந்தேன்.

''இங்க... ஒரு வயசான கிழவி... அதுக்குக்கூட ஒரு கண் இருக்காது...'' இப்படித் தான் அடையாளம் சொன்னேன்.

''ஓ! அவங்களா? அவங்க செத்துப் போய் இரண்டு நாளாச்சு!'' என்றார்கள்.

'அப்பாடா! அந்த ஒற்றைக் கண்! அந்த அழகற்ற முகம். இனி அவமானப்பட வேண்டாம்!'

என் மனசுக்குள் இனம் தெரியாத நிம்மதி படர்ந்தது. அவளுக்காக சிறு துளி கண்ணீர்கூட சிந்தத் தோன்றவில்லை. நான் காருக்குள் ஏற யத்தனித்தபோது, அங்கிருந்த பெண், ஒரு கடிதத்தைக் கொண்டு வந்து கொடுத்தாள். அதில் என் பெயர் எழுதப்பட்டிருந்தது. வேண்டாவெறுப்பாகப் பிரித்துப் படித்தேன்.

''என் அன்பு மகனுக்கு...

நான் அன்று உன் வீட்டுக்கு வந்திருக்கக்கூடாது. ஏதோ உன் குடும்பத்தைப் பார்க்கும் ஆசையால் பைத்தியம்போல வந்துவிட்டேன். உன்னையும் உன் குழந்தைகளையும் பயமுறுத்தியதற்காக மன்னிப்பு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

எனக்குத் தெரியும். என்னுடைய உருவத்தால் உன்னை ரொம்பவே தர்மசங்கடப்படுத்தி இருக்கிறேன் என்று. ஆனால் என்னால் உன் அழகு முகத்தைப் பார்க்காமல் இருக்க முடியாதுடா என் கண்ணே!

உனக்குத் தெரியுமா? நீ இரண்டு வயதுக் குழந்தையா இருந்தப்போ, தென்னங்குச்சி பட்டு, உன்னோட ஒரு கண் பார்வை பறிபோனது. 'டேய்... ஒற்றைக் கண்ணா'னு உன்னை எல்லாரும் கூப்பிட ஆரம்பிச்சப்போ, என் மனமே உடைந்துபோனது. அதனால நான் என்னோட கண்ணை உனக்குக் கொடுத்துட்டேன். அதன் மூலமா, நீ புது உலகைப் பார்த்துக்கிட்டிருக்கே... எனக்கு அது போதும்!

என் மூச்சிருக்கும்வரை, உன்னை நினைத்தே வாழ்ந்து கொண்டிருப்பேன் மகனே! உனக்கு என்றும் என் அன்பு ஆசீர்வாதங்கள்!

உன் ப்ரியமுள்ள
அம்மா''

O

***மா**ற்றுக்கண் அறுவை சிகிச்சையின்போது கண் தானமளிப்பவரின் முகத்தோற்றம் சிதைய வாய்ப்பில்லை; என்றாலும் இச்சிறுகதை ஒரு தாயின் உள்ளத்தைச் சித்திரிப்பதால், மிகவும் நெகிழ்ச்சியூட்டுகிறது.*

- ஆர்



வலி தூரப் பயணம்!

சகா

விவரங்கள்
கண்முன் வலம் வரும்
காலம் முதலே
வரிகளை விடவும்
அதிகம்
வலிகளை
வாசித்திருக்கிறேன்

நீ தந்த
இந்தப் பிரிவினைக் கூட
ஆத்திச்சூடி
படிக்கும்போதே
அனுபவித்திருக்கிறேன்

கால வண்டி
முன்னோக்கிச் செல்ல
பிரிவு சுமந்த மனம்
பின்னோக்கிச் செல்ல
என்ன முரண்பாட்டுப்
பயணமிது

எவ்வளவு தூரம் சென்றாலும்
புறப்பட்ட இடத்தில் வந்து
நிற்காமலா சென்றுவிடும் -
பூமி உருண்டை என்பதைப்
புலப்படுத்தும் காலம்!

ஆட்டுக்கல்லினூடே
அகப்பட்ட
ஆட்காட்டி விரலாய்
பிழியப்பட்ட வலிகளை
நாட்காட்டி காகிதமாய்
கிழித்துப் போடுகின்றன
தொடர் பிரிவுகள்

வேலிமுள் கிழிக்கிறதென்று
வழிமாற்றிக் கொள்வதில்லை
காற்று

குழியில் போட்டு
புதைத்தாலும்
கிளை விடுவதையே
குறிக்கோளாய்
கொண்டிருக்கும்
விதை

எத்தனை பிரிவுகள
தொடர்ந்தாலும்
வழியெங்கும்
வலிகள் சுமந்து
சுகமாய்ச் செல்லும்
என்
வலி தூரப் பயணம்!

சித்தர் வழி—



● பேராசிரியர். இல. கோமதி

''தீராத ஒற்றைத் தலை வலியா? சைனஸ் பிரச்னையா? முதுகுவலியா, மனச்சோர்வா? மன அழுத்தமா? யோகா கிளாஸ் போயேன்'' என்று எல்லோரும் அட்வைஸ் செய்கிற காலமிது. ஆழ்மனம் சம்பந்தப்பட்ட பல பிரச்னைகளுக்கும், உடல் சார்ந்த உபாதைகளுக்கும் யோகப் பயிற்சிகள் தீர்வு அளிக்கின்றன. இத்தகைய பிரச்னைகள் வராமலேயே தடுக்கும் ஆற்றலும் கொண்டது யோகக்கலை.

இந்த யோகக் கலையை உலகத்துக்கு அளித்தவர்கள் நம் சித்தர்கள். யோகக் கலையின் வழி நின்று, இறைவனைத் தமக்குள் உணர்ந்தவர்கள் சித்தர்கள். யோக நெறியே சித்தர்கள் மேற்கொண்ட இறை வழிபாட்டு முறை. யோகம் என்பது, இறைவனை நமக்குக் காட்டும் இயற்கையின் கண்டுபிடிப்பு. இது மனித ஆற்றலின் எல்லைகளைப் பெருக்கி, மனிதனை இறை நிலைக்கு உயர்த்துகின்ற கருவி. யோகா என்பது கை கால்களை மடக்கி நீட்டி மூச்சை உள்ளே இழுத்து பின் வெளியே விட்டு செய்யப்படும் ஆசனங்களோ, பயிற்சிகளோ மட்டுமில்லை. காலையில் ஒரு மணி நேரம், யோகப் பயிற்சிகள் செய்துவிட்டு மீதி நாள் முழுவதும் இஷ்டப்பட்ட நேரத்தில் விரும்பினதை எல்லாம் சாப்பிட்டு, தூங்கி எழுந்து, ஓர் ஒழுங்குமுறை இல்லாமல், தேவையில்லாத பழக்கவழக்கங்கள் பழகி, கோபம், பொறாமை, பொய், பேராசை போன்ற எதிர்மறை எண்ணங்களும் செயல்களும் கொண்டு வாழ்ந்தால் யோகாவினால் முழுமையான பலன் கிடைப்பதில்லை.

சித்தர்கள் உலகத்துக்கு அளித்த மிக அற்புதமான யோகக் கலை, 'அஷ்டாங்க யோகம்' எனப்படும். அஷ்டம் என்றால் எட்டு என்று அர்த்தம். அமாவாசைக்குப் பிறகும், பௌர்ணமிக்குப் பிறகும் வருகிற எட்டாம் நாளை அஷ்டமி என்று சொல்லுகிறோமல்லவா? எட்டு படிநிலைகளைக் கொண்டது அஷ்டாங்க யோகம். இந்த எட்டுபடி நிலைகளையும் முறையாக, முழுமையாகச் செய்தோமானால், அவை நம்முடைய உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவற்றைத் தூய்மைப்படுத்தி இறுதியில் மோட்சம் பெற வழி

செய்யும். இறைவனோடு லயிக்கக்கூடிய வழியாதலால் இலய யோகம் என்றும் பெயர் பெறுகிறது. ஆனால், இந்தப் படிநிலைகளை அதற்குரிய ஆசாரங்களோடு முறையாக முழுமையாக மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அஷ்டாங்க யோகப் படிகள்

1. இயமம்:

'இயமம்' என்ற சொல், தீயனவற்றில் மனம் செல்லாது கட்டுப்படுத்துதல் என்று பொருள்படும்.

இயமம் என்பது பிற உயிர்களை மனம், சொல், செயல்களினால் துன்புறுத்தாமல் இருத்தல்; உண்மையைப் பேசுதல்; பிறர் பொருட்களின் மீது ஆசை வைத்து அபகரிக்காமல் இருத்தல்; தன் மனைவியைத் தவிர, அல்லது தன் கணவரைத் தவிர பிற பெண்களை (அ) ஆடவரை மனத்தில் நினைக்காமல் இருத்தல்; கோபத்தை நீக்கிப் பொறுமையுடன் இருத்தல்; செய்யும் செயல்களில் நேர்மையுடன் நடத்தல்; குறித்த நேரத்தில் அளவான சாத்விக உணவு உண்ணுதல்; மேற்கண்ட விதிகளை எப்போதும் பின்பற்ற வேண்டும் என்று உறுதியுடன் இருத்தல்.

அஷ்டாங்க யோகத்தின் முதல்படி உடலையும், மனத்தையும் தூய்மைப்படுத்துகிறது. இப்படி நம் முழுமனத்தோடு செயல்படுவோமேயானால் இயமம் என்னும் படி நிலையைக் கடக்கலாம். மேலே கூறப்பட்டுள்ள விதிகளின்படி மனிதன் வாழ்க்கை நடத்தினால் வாழ்வே தவமாகி விடுகிறது. தவம் என்று தனியாக எதுவும் செய்ய வேண்டியதில்லை.



அது சிறந்த வழி!

2. நியமம்:

'நியமம்' என்பது விதிமுறைகளை உறுதியுடன் கடைப்பிடித்தலாகும். முதல்படியான இயமத்தை முறையாகச் செய்தால், நியமம் தானாக நிறைவேறி விடும்.

'நியமம்' என்பது, மேற்கண்ட விதிகளின்படி நடக்கையில், நாம் இந்தப் பிறவியில் பெற்றிருக்கும் வரங்களை நினைத்து அவற்றின் அருமையை உணர்ந்து மன நிறைவு அடைய வேண்டும். இப்படி வாழும்போது 'சிவாயநம' என்னும் திருவைந்தெழுத்து மந்திரத்தை முறையாக ஜபிக்க வேண்டும்.

நல்ல உணவுப் பழக்கங்களாலும் தூய்மையான எண்ணங்களோடு கூடிய வாழ்க்கையினாலும் இயமம், நியமம் என்னும் நிலைகளில் நிற்போருக்கு மனமும் உடலும் தூய்மைபெற்று இலேசாகி விடும். பாஸிட்டிவ் எனர்ஜி அதிகமாகும். எதிர்மறை ஆற்றல் வெளியேறும்.

3. ஆசனம்:

அடுத்த நிலை ஆசனம். அஷ்டாங்க யோகத்தின் கடைசி நிலைகளான தாரணை, தியானம் ஆகிய நிலைகளின் போது உடல் நீண்ட நேரம் அசைவற்று ஒரு நிலையில் இருக்க வேண்டும். அதற்கான பயிற்சிகள் அடங்கியது ஆசனம். இவை உடலுக்கும் மன ஒருமைப்பாட்டுக்கும் அளிக்கப்படுகின்ற பயிற்சிகள். சித்தர்கள் மொத்தம் 126 ஆசனங்களைக் குறிப்பிடுகின்றார்கள். அவற்றுள் ஏழு ஆசனங்கள் முக்கியமானவை. இவற்றை அதிகாலையில், சூரிய உதயத்துக்கு முன், வெறும் வயிற்றில் செய்வது உத்தமம். பின்னால் வரும் தியானம், சமாதி ஆகிய நிலைகளுக்கு இந்த இயமம், நியமம், ஆசன நிலைகள் ஆரம்பப்படிகளாக அமையும். இம்மூன்று நிலைகளாலும் உடல் உறுப்புக்கள் முழுமையாக, சீராக இயங்கும். உடல் உறுதி பெறும். மன வலிமையும் அமைதியும் கிடைக்கும்.



4. பிராணாயாமம்:

நான்காவது நிலை பிராணாயாமம் - முறையான மூச்சுப் பயிற்சி ஆகும். முறைப்படி பிராணாயாமம் செய்யும்போது நம்முடைய நுரையீரல் முழுமையாக இயங்கும். உடல் முழுவதும் இரத்த ஓட்டம் சீராகும். நோய் நொடிகள் அண்டாது.

5. பிரத்தியாகாரம்:

அடுத்த நிலையான பிரத்தியாகாரம் என்பது மனம் ஒருமித்த நிலை. ஒரு நிமிடம் கண்களை மூடி உட்கார்ந்து பாருங்கள். எத்தனை எண்ணங்கள்! எத்தனை காட்சிகள்! நம் மனத்தில் படம் போல ஓடுகின்றன. இவை எல்லாவற்றையும் ஒதுக்கிவிட்டு இறைவனை ஒருநிமிடம் முழுதாக நம்மால் நினைக்க முடியுமா? முடியும்! நமக்குப் பிடித்த ஒரு உணவுப் பண்டத்தையோ, அல்லது நாம் அன்பும் மதிப்பும் மரியாதையும் வைத்துள்ள மனிதரையோ நாம் அடிக்கடி நினைத்துப் பார்ப்போம் அல்லவா? அது போலத்தான் இறைவனும். இறைவனை நினைப்பது ஒரு மகிழ்ச்சியான நிறைவான அனுபவம். முதல் நான்கு யோக நிலைகளில் பயிற்சி பெற்றவர்களுக்கு ஒரு நிமிடம் என்ன! ஒரு நாள் முழுவதும் சிந்தனையை இறைவன்பால் வைக்க முடியும்.

6. தாரணை:

'தாரணை' என்னும் நிலை, இறைவன்பால் நிலைநிறுத்திய மனத்தை, மீண்டும் புலன்களின் வழி அலைய விடாமல் தடுத்து இறைவனையே நினைந்திருக்கும் நிலையாகும். சித்தர்கள், உருவம் எதுவும் இல்லாத சிவம் என்னும் கருத்துப் படிவ நிலையை (God in conceptual form) தியானிப்பார்கள். மனிதர்களாகிய நாம், நம்முடைய இஷ்ட தெய்வத்தின் மீது கருத்தைச் செலுத்தி, முருகரோ, விநாயகரோ, பெருமாளோ, அன்னையோ, சிவலிங்கமோ, இயேசுவோ, புத்தரோ அந்த உருவத்தை மனத்தில் பதிய வைத்து முடிந்தபோதெல்லாம், பஸ்ஸில் பிரயாணம் செய்யும்போதோ, அல்லது காலை நடைப் பயிற்சியின்போதோ, அல்லது எதற்காகவாவது காத்திருக்கும் போதோ, வேறு எதையும் எண்ணாமல், அந்த வடிவத்திலேயே மனத்தை நிலை பெறச் செய்து சுலோகங்களை மனத்தில் சொல்லிக் கொண்டிருக்கலாம். வாய் விட்டுச் சொல்லுதல் உசிதம்.

தாரணை என்னும் நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு கண்கள் ஒளியுடன் இருக்கும். முகம் தெளிவு அடையும். மனமும், உடலும் இலேசாகி, தூய்மையாகி, சலனங்கள் எதுவும் இல்லாமல் இருக்கும். யோகியர்களின் நிலையை அடையலாம். ஏகாந்தமான ஆனந்த அனுபவ நிலை இது. மன அழுத்தம், ஆசை, கோபம், பயம், படபடப்பு, சந்தேகம், சோர்வு, பொய், புரட்டு, கனவு, ஏமாற்றம் ஆகிய இவை எல்லாம் நம்மைவிட்டுப் போய்விடும். தெளிவு, மனநிறைவு, மகிழ்ச்சி, இறைவன் நமக்கு அருகில் இருப்பது போன்ற உணர்வு- இவை எல்லாம் கைவரப்பெற்று வாழும் நிலை இது. சொற்களால் இதற்கு மேல் விளக்க முடியாது. அனுபவித்தால் மட்டுமே முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய நிலை இது.

7. தியானம்:

தியானம் என்பது யோகா வகுப்புக்களில் கற்றுத் தரப்படும் பயிற்சியின் மிகவும் முதிர்ச்சியான, முழுமையான இறுதி நிலை. மனத்தில் பதிய வைத்த இறை உருவத்துடன் முழுமையான தொடர்பு கொள்ளும் நிலை. இந்நிலையில் உடல் அசைவுகள் இருக்காது. ஐந்து புலன்களும் செயல்படாது ஒடுங்கும். உணவு, கழிப்பு எதுவும் வேண்டியதிருக்காது. மூச்சு மட்டும் மெல்லிய ஓட்டமாக சீராகச் சென்றுக் கொண்டிருக்கும். திருவண்ணாமலைக் கோயிலில் பாதாள அறையில் ரமண பகவான் தியான நிலையில் இருந்தபோது, அவர் உடலைச் சுற்றி கரையான் புற்று படர்ந்தது. ரமணரோ உடல் பிரக்ஞை சிறிதும் இல்லாது தியானத்தில் இருந்தார். தியான நிலையில் நிற்கும் ஞானியர் முக்காலமும் உணர்ந்திருப்பார்கள். இது ஒரு ஞானப் பக்குவ நிலை.

ரமணரோ பிரக்ஞை சிறிதும் இல்லாது தியானத்தில் இருந்தார்!

அஷ்டாங்க யோகத்தின் முதல் ஆறு நிலைகளில் முழுமையாக ஈடுபாட்டுடன், தொடர்ந்து இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமே இறையருளுடன் கூடிய தியான நிலை கைகூடும்.

8. சமாதி:

சமாதி என்னும் இறுதி நிலை - ஒரு இறையனுபவம். உடல் அசைவற்று, உயிர் இயக்கம் நின்று விடும். தானே இறைமயமாகி நிற்கும் நிலை இது. உயிர் இறைவனோடு கலந்துவிடும் மோட்ச நிலை இது.

சித்தர்கள், தமக்கு சமாதி நிலை எப்போது கைகூடும் என்பதை முன்பே அறிந்திருப்பார்கள். அஷ்டாங்க யோகத்தின் இறுதிப் படிநிலைகளைக் கடக்கும்போது சித்தர்களுக்கு அஷ்டமா சித்துக்கள் கைகூடும்.

சித்தர்களின் அஷ்டாங்க யோகம் படிப்படியாக மனிதனின் உடல், மனம், ஆன்மாவைத் தூய்மைப்படுத்தி, உலகத்தில் முறையான வாழ்க்கையைக் கற்றுத் தந்து, இறுதியாக மோட்ச நிலையையும் அளிக்கும் வல்லமை உடையது. சமயம், சாதி, மொழி, இனம் ஆகிய பிரிவுகளைக் கடந்து நிற்பது, இல்லறத்தில் இருப்போருக்கும் மோட்ச வழியைக் காட்டுவது, மனிதப் பிறவியின் குறிக்கோள் மீண்டும், மீண்டும் பிறக்காமல் இறைவனைச் சென்று சேர வேண்டும் என்பது. அதனை நிறைவேற்றுவது அஷ்டாங்க யோகம். (இதன் விளக்கங்களைத் திருமூலர் இயற்றிய திருமந்திரம் - மூன்றாம் தந்திரத்தில் காணலாம்) நாம் அனைவரும் இதனைப் பின்பற்றி நற்கதி அடைய வேண்டும் என்பது சித்தர்களின் வேண்டுகோள், விருப்பமும் கூட.

(சித்தர் நெறி தொடரும்...)

ஆணவம் தந்த அழிவு!



புராணம்

இராவணன் சிறந்த சிவபக்தன். அவனுடைய வழிபாட்டில் திருப்தியுற்ற சிவபெருமான் அவனுக்கு சகல வரங்களையும் அளித்தார்.

திருக்கைலாய மலைக்குச் சென்று சிவபெருமானை வணங்கும் வழக்கமுடையவன். ஒருமுறை சிவ தரிசனத்துக்காக கயிலை மலைக்குச் சென்றான். அப்போது சிவனும் சக்தியும் தனித்திருக்கும் நேரம். அவர்களைத் தரிசிக்க யாருக்கும் அனுமதி இல்லை. ஆனால், இராவணன் உள்ளே செல்ல முயன்றான். அவர்களுக்குக் காவலிருந்த நந்தி தேவர் இராவணனைத் தடுத்து நிறுத்தினார்.

கோபம் கொண்ட இராவணன், ''அண்ட சராசரங்களும் கண்டு நடுங்கும் என்னையே தடுத்து நிறுத்துகிறாயே. என்ன தைரியம் உனக்கு?'' என்று கேட்டதற்கு, சினம் கொண்ட நந்தி தேவர் கோபாவேசத்துடன், ''யாராயிருந்தாலும் உள்ளே செல்ல முடியாது'' என்று கூறினார். இராவணன் ஆணவத்துடன், ''உன் குரங்கு மூஞ்சியை என்னிடம் காட்டாதே. இதற்கெல்லாம் நான் பயப்பட மாட்டேன்'' என்றான்.

''வேத சாஸ்திரங்கள் அனைத்தையும் கற்றறிந்த நீ, ஆணவ மிகுதியால் என்னைக் குரங்கு என்று ஏளனம் செய்தாய். உனக்குக் குரங்குகளாலேயே அழிவு ஏற்படும்'' என்று சாபமிட்டார் நந்திதேவன்.

அந்தச் சாபத்தின் விளைவுதான் ஸ்ரீராமர் வானரப்படை உதவியுடன் இராவணனை வென்றது.

- கே. சுவர்ணா, தஞ்சாவூர்



சாதம் வடித்த கஞ்சியுடன், பால் சேர்த்து, முகத்தில் தடவினால், தளர்ந்த சருமம் இறுக்கமாகும்.

- ஷ்யாமளா ராஜசேகர், சென்னை

வாடிக்கையாளர்கள் அனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றி!

அக்ஷய திருதியை ஆதரவை தொடர்ந்து

சித்திரை மாத சிறப்பு சலுகை

1.5.2009 to 31.5.2009



உங்கள் கண்களை கவரும் Temple Jewels, பல வண்ணங்களில், பலவித டிசைன்களில் உங்கள் பல்சானி ஜுவல்லர்ஸ்-ல் மிகமிக குறைந்த விலையில் அறிமுகமாகி உள்ளது.

இளைய தலைமுறையை சுண்டி இழுக்கும் வெள்ளியில் பதித்த அமெரிக்கன் டயமண்ட் நகைகள், அழகான டிசைன்களில்.. குறைந்த விலையில்!

பாலீஷ் போய்விடுமோ என்ற கவலை வேண்டாம். மீண்டும் பாலீஷ் செய்து கொள்ளலாம். இதன் விலை ரூ.1000/- முதல் ஆரம்பம்.



நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் 1/2 கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஆறு மாதத்துக்குள்ளும், ஒரு கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஒரு வருடத்திற்குள்ளும் எங்களிடம் திருப்பித் தந்தால், 50 சதவிகிதம் தள்ளுபடி செய்து வேறு புதிய நகையை எங்களிடம் பெற்று மீண்டும் நீங்கள் ஜொலிக்கலாம்.

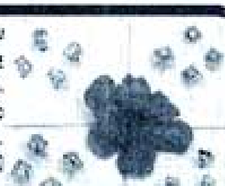


உங்கள் வாழ்க்கையில் வளம் பெற, வியாபாரத்தில் செழிக்க, கண்களை கவரும் விலை உயர்ந்த ஒரிஜினல் ராசிக்கற்களை வெள்ளியில் பதித்து 350 ரூபாய்க்கு குறைந்த விலைக்கு விற்பது நாங்கள் மட்டும்தான் இது தவிர 22 கேரட் ராசிக்கல் மோதிரம் உண்டு. அதுவும் 100 சதவிகிதம் உத்திர வாதத்துடன்.



ஒரு வித ஸ்பெஷல் உலோகத்தின் மேல் 1/2 கிராம் அல்லது 1 கிராம் தங்கம் 'கோட்' செய்யப்பட்டு உருவாக்கும் தங்க நகைகள்தான், இன்றைய பேஷன் உலகின் நவநாகரீக மங்கைகளின் உள்ளத்தில் நம்பர் ஒன் இடத்தை பிடித்திருப்பது!

நீங்கள் வாங்கிச்செல்லும் மூக்குத்தி ஜோடியை தோடுகள் மேல் தோடாகவும் அல்லது குழந்தை களுக்கு தோடாக அணிவித்தும் அழகுபடுத்தலாம். பரவசப்படுத்தும் எண்ணற்ற வண்ணங்களில் 22 கேரட் தங்கத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட (விலை ரூ. 175 முதல்) ஐந்து மூக்குத்தி வாங்குபவர்களுக்கு ஒன்று இலவசம்.



சிறப்புச் சலுகைகள்:

(1gm மற்றும் American Diamond நகை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்)

- உங்கள் நகைகளுக்கு 100% உத்திரவாதம் உண்டு.
- ரூ. 100 முதல் ரூ. 1000 வரை மாத சீட்டு உண்டு.
- ரூ 500 முதல் ரூ 1,500 வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு ஜோடி American Diamond கம்மல் இலவசம்.
- ரூ 1,500/- முதல் ரூ 2,500/- வரை வாங்குபவர்களுக்கு 5per கம்மல் இலவசம்
- ரூ 2,500/- க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு American Diamond Necklace Set

இந்த விளம்பரத்தை கத்தரித்து வருபவர்களுக்கு 5% கூடுதல் தள்ளுபடி

பல்சானி ஜீவல்ஸ் நகைகளை ஆன்லைன் மூலமாகவே வாங்கலாம்! எங்களுடைய புதிதாக ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ள இணையதளம் www.sripalsanijewels.com மூலம் நகை வாங்குபவர்களுக்கு டெலிவரி சார்ஜில் 50% சிறப்புத் தள்ளுபடி வழங்கப்படும்

Sri Palsani Jewels

110, Dr. ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, மைலாப்பூர், (ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் அருகில்), சென்னை - 4.

Ph: 2811 1737, 2811 7036 www.sripalsanijewels.com

பெண் குலத்தின்

✉ டயாபடீஸ் ஸ்பெஷல் படித்தேன். ஓட்ஸ் தோசை, கோதுமை ரவை கிச்சடி, சோயாரொட்டி, பாசிப்பயிறு போன்றவை நீரிழிவு நோய்க்குச் சிறந்தவை என்பதை உணர்கிறோம். ஆனால், பாகற்காய் ஜூஸ் டயாபடீஸை கட்டுப்படுத்தும் என்பது தவறான நம்பிக்கை என எங்கள் மருத்துவர் கூறுகிறாரே?

- ஆர். மல்லிகா, பல்லடம்



✉ சரும நலம் குறித்து டாக்டர் ஜி.ஆர். ரத்னவேல் அளித்த அத்தனை பதில்களும் மிகத் தேவையான, தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இனி கோடையைத் தைரியமாக எதிர்கொள்ளலாம்! **- டி. வசந்தா, திண்டுக்கல்**

✉ 'வெற்றிக் கொடி கட்டு' மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களின் பண்பட்ட ஒழுங்கு அவர்கள்பால் மரியாதையைக் கூட்டுகின்றன.

- சாந்தி சுந்தர், நெய்வேலி

✉ 'பாட்டி வைத்தியம்' கைக்குழந்தையை தனியே வைத்திருக்கும்போது, ஒரு துணையை வைத்துக் கொண்டதைப்போல தைரியத்தை அளிக்கிறது. **- எஸ். மீனா, ஸ்ரீரங்கம்**

✉ பல்சுவைத் தகவல்களோடு புதிய தலைமுறையின் வெற்றித்திலகமாக வலம் வரும் மங்கையர்மலரை 'பெண் குலத்தின் பொன் விளக்கு' என்றே கூற வேண்டும்!

- எல். மோஹனசுந்தரி,
கிருஷ்ணகிரி-1



✉ ஒப்பீடு பற்றி இவ்வளவு அழகாக வகுப்பெடுத்த அனுஷாவுக்கு ஒட்டுமொத்த வாசகியர் சார்பில், ஒரு பெரிய ராயல் சல்யூட்! ஒப்பீடை ஒரு வெள்ளை காகிதத்தில் எழுதி, ப்ரிண்ட் எடுத்து எனக்கு மிகவும் பிடித்த தோழிகளுக்குக் கொடுக்க, அவர்கள் ஒட்டுமொத்தமாய் அனுஷாவுக்கு 'ஒரு வார்த்தை'யில் 'அனுஷானந்தா' என்று பட்டமே அளித்துவிட்டார்கள்!

- ஆதிரைவேணுகோபால்,
சென்னை - 94

✉ பொருளாதார பின்னடைவை எப்படி எதிர் கொள்வது என்பதை 'ஒரு வார்த்தை' அழகாகக் குறிப்பிட்

பொன் விளக்கே...

டது. இதைப் படித்த பிறகாவது ஊருக்காகப் பால் குடிப்பவர்கள் திருந்துவார்களா?

- ஸ்வர்ணாமூர்த்தி, திருக்கானூர்பட்டி

✉ கொடியரசியின் அரிய வள்ளல் கவிதை, அழகான மரபு இலக்கணங்களோடு எளிய நடையில் மிக அருமையாக இருந்தது. படிக்கப் படிக்க, பதநீர் அருந்தியது போன்ற குளுமை ஏற்பட்டது.

- இராம. கண்ணன், திருநெல்வேலி-2

✉ கல்லூரி மாணவர்கள் என்றாலே கடி ஜோக்கும், லூட்டிகளும் நினைவுக்கு வரும் இந்நாளில், பூஞ்சாரல் பகுதியில் அவர்களது சின்னஞ் சிறு கவிதைகள் ஒவ்வொன்றுமே அழகோடு, அருமையான செய்திகளையும் வெளிப்படுத்துவது ஆச்சர்யப்பட வைத்தது.

- நாகை சந்திரா, நாகப்பட்டினம்

✉ அர்த்தநாரீஸ்வர தத்துவத்தின் உன்னதமான பொருளை, சலவைக்கல் வார்த்தைகளில் தனது 'ஆணாகி பெண்ணாகி' சிறுகதையின் மூலம் வடித்துள்ள வாசுகிக்கு வண்ண மயமான வாழ்த்து!.

- எஸ்.சேஷாமணி, சென்னை - 40

✉ சென்ற இதழில் வெளியான 'முத்தான பத்து', 'உறவு' (சிறுகதை), 'அவன் என் குழந்தை' 'அலமேலு பாட்டி', 'பகவான் பாபா' முதலிய ஆக்கங்கள் என் போன்ற சீனியர் சிட்டிஸன்களுக்கு திருப்தி அளித்தன.

- வள்ளிநாயகி தேவராஜன், திருச்சி - 18

✉ நான் மங்கையர்மலரை தவறாமல் படிக்கும் பள்ளி மாணவி; கல்லூரி மாணவர்களுக்கு ஒரு தனி பகுதி இருப்பதுபோல், எங்களுக்கும் தனி பகுதி தந்து ஊக்கப் படுத்தலாமே!

- சு. மகாலக்ஷ்மி, சென்னை - 4



✉ 'ஆழ்மனசு 64' பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் அற்புத குட்டிபுக்!

- பாப்பா, பாளையங்கோட்டை

✉ விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன் வழங்கிய 'ஆழ்மனசு 64' ஓர் அற்புதமான பெட்டகம். ஆழ்மனசு பற்றி தெரியாத என்னைப் போன்ற எத்தனையோ பேருக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதம்!

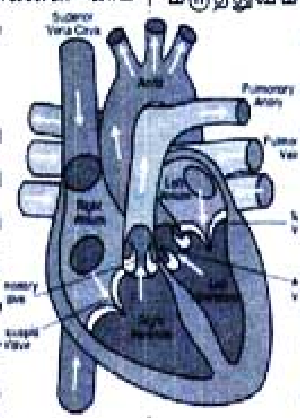
- எஸ்.விஜயலட்சுமி, சென்னை

✉ ஆல்ஃபா தியானத்தால் விளைகின்ற அரிய, பெரிய மாற்றங்கள் பலவற்றை அறியப்படுத்தும் 'ஆழ்மனசு 64' சிறந்த வழிகாட்டி.

- போ. வெங்கடலட்சுமி, இனாம் மணியாச்சி

இந்தியாவில் இருதய

புதிய ஆய்வின்படி, கடந்த 2 வருடங்களில் 50% இந்தியர்கள் இருதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். பிரிட்டிஷ் நாளிதழ் லேன்செட் (Lancet)ன் கருத்தின் படி உலக மக்களில் 4 மடங்கு இந்தியர்கள் இருதய நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். கனடா மற்றும் இந்திய ஆராய்ச்சியாளர்களின் கருத்தின்படி, இந்தியர்கள் அவசர நேரத்தில் மருத்துவமனை செல்வதில் தாமதிக்கிறார்கள் என்றும் இதுவே இருதய நோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்களை காப்பாற்றுவதில் "பெருந்தடை" என்றும் கூறுகிறார்கள்.



உலகியலேயே தென் ஆசிய மக்கள் தான் அதிகம் இருதய நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பது முன்பே தெரிந்திருந்தாலும், முதல் முறையாக மிகச் சுருக்கமான ஆராய்ச்சி முடிவுகள் மூலம் கீழ்க்கண்ட இந்த புள்ளி விவரங்கள் தெளிவாகிறது.

இந்தியாவில் தோராயமாக பாதிக்கப்பட்ட நோயாளி மருத்துவமனை செல்ல 300 நிமிட நேரமாகிறது. இது மேலை நாடுகளை விட 2 மடங்கு அதிகமான காலதாமதம். மேலும் வெகுசிலரே ஆம்புலன்ஸ் வசதி பெறுகிறார்கள். பலர் சொந்த காரிலோ, ஆட்டோ, பேருந்து போன்ற பொது போக்குவரத்தையே பயன்படுத்துகிறார்கள். இதற்கு வறுமையும் ஒரு முக்கியக் காரணம் என்றும் ஆய்வு சொல்கிறது. மேலும் அறுவை சிகிச்சை அனைவருக்கும் வறுமை காரணமாக கிடைப்பதில்லை என்றும் மேலை நாட்டினரைவிட 2 முதல் 6 வயது முன்பே இதய நோயால் இந்தியர்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்றும் ஆய்வு கூறுகிறது.

மேலும் திரு.வி.கே. சுப்பராஜ் ஐ.ஏ.எஸ். சுகாதார மேலாளர், தமிழக அரசு அவர்கள் தரும் புள்ளி விவரங்கள்.

தமிழ்நாட்டில் வருடம் 600 குழந்தைகளுக்கு இருதய அறுவை சிகிச்சை அரசு மருத்துவமனையில் அளிக்கப்படுகிறது. மேலும் 500 நோயாளிகள் தனியார் மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறார்கள். 1000 நோயாளிகள் அவர்கள் நேரத்திற்காக காத்திருக்கிறார்கள். அரசு மருத்துவமனையில் வருடம் 120 நோயாளிகளுக்கு பை-பாஸ் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. மற்றும் 50 நோயாளிகள் காத்திருக்கிறார்கள். Stanley மருத்துவமனையில் வருடம் 60 நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது மற்றும் 30 நோயாளிகள் காத்திருக்கிறார்கள். மதுரை அரசு மருத்துவமனையில் வருடம் 12 நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. மற்றும் 2 நோயாளிகள் அவர்கள் நேரத்திற்காக காத்திருக்கிறார்கள். மேலும் 4EECP கருவி (ஊசி துளைக்காத இருதய சிகிச்சை முறை) அரசு மருத்துவமனையில் அறிமுகப்படுத்தப் போவதாக கூறுகிறார். அமெரிக்க அரசாங்கம் 38 மில்லியன் மக்களுக்கு EECP சிகிச்சைக்கான காப்பீடு அளித்திருக்கிறது.

நோயின் பாதிப்பு எச்சரிக்கை!

இந்த சிகிச்சையை வரவேற்கும் வகையில் நம் தமிழக அரசு முதலமைச்சர் நிவாரண நிதியில் இருந்து 2 கோடி அரசு ஊழியர்களுக்கு தலா 1 லட்சம் ரூபாய் இலவச நோய்க் காப்பீடு வழங்கியிருப்பது பாராட்டத்தக்க விஷயமாகும். மேலும் இந்த சிகிச்சை முறை தனியார் மருத்துவமனையில் தொடங்குவதற்கு கீழ்க்கண்ட அடிப்படை வசதிகள் இருந்தாக வேண்டும் என்றும் ஆணை பிறப்பித்துள்ளது.

அதவாது 1. EECP TS3 அட்வான்ஸ் வர்ஷன் 2. பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டர் 3. ஆம்புலன்ஸ் 4. நான்-இன்வேசிவ் வென்டிலேட்டர் 5. அவசர சிகிச்சை பிரிவு அனுபவம் வாய்ந்த செவிலியர் 6. BLS தகுதி வாய்ந்த பணியாளர்கள். 7. AED கருவி மற்றும் ஆம்பு Bags (Ambu Bags) 8. குளிர்சாதன வசதியும் அதை இயக்கும் பெரிய ஜெனரேட்டர். 9. மருந்தகம் 10. கேன்ட்டீன் 11. மருத்துவருக்கான தனி ஆலோசனை அறை 12. பரிசோதனை கூடம் பின்வரும் வசதிகளுடன்.

A. 1. முழுவதும் தானியங்கும் பயோ கெமிஸ்ட்ரி பரிசோதனை. 2. முழுவதும் தானியங்கும் இரத்தம் மற்றும் சீரம் பரிசோதனை. 3. செமி. ஆட்டோ அனலைசர். 4. அல்ட்ரா சவுண்ட் மற்றும் கலர் டாப்லர். 5. ECG மற்றும் ட்ரட்மில் கணினி மயமாக்கப் பட்டது. 6. X ரேஸ்பிக்மோகார். B. 15,000 சதுரடி கொண்ட கட்டிடம் C. ஆண், பெண் தனித்தனி கழிப்பறை. D. உணவுக் கட்டுப்பாடு நிபுணர். E. CCTV கணக்கீடு கருவி. F. ISO சான்றிதழ்.

மேற்கூறிய அனைத்து தகுதிகளும் பெற்ற சென்னை ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனை, டாக்டர் அயாஸ் அக்பர், பிரிவென்டிவ் கார்டியாலஜிஸ்ட், அரசு அங்கீகாரம் பெற்று திறம்பட நடைபெறுகிறது.



டாக்டர் அயாஸ் அக்பர் அவர்கள் கருத்துப்படி மருத்துவமனையில் பாதுகாப்பு அடிப்படை அவசியம் என்றும், அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற நல்ல மருத்துவமனையத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்றும் கூறுகிறார். மேலும் இங்கு ஆக்ஸிமெட் மருத்துவ மனையில் இருதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டு அறுவை சிகிச்சை செய்ய விருப்பமில்லாதவர்கள் மற்றும் அறுவை கிசிச்சை செய்தும் குணமடையாத 3000 நோயாளிகள் சிகிச்சை பெற்று குணமடைந்துள்ளனர் என்று நம்பிக்கையுடன் கூறினார். இவர் அமெரிக்காவில் நடந்த இருதயநோய் கிசிச்சை மாநாட்டில் கலந்து கொண்டு அவரின் சேவைக்காக சிறந்த விருதினை பெற்றிருக்கிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

புராணம்

"தினம் ஒரு கஷ்டம் கொடு!"

கோமதி நதியில் நீராடிவிட்டு துவாரகை சென்று ஸ்ரீ கிருஷ்ணனை மும்முறை வலம் வந்து தரிசித்தால்... மோட்சம் நிச்சயம் என்பது நம்பிக்கை. இந்த துவாரகாநாதனின் 16 ஆரத்திகளையும் நாள் முழுவதும் இருந்து தரிசித்து வணங்குவது ஸ்ரீ கண்ணனின் விஸ்வரூப தரிசனத்தை பார்த்ததுக்குச் சமமாகக் கருதப்படுகிறது!

துவாரகையிலிருந்து பேட் துவாரகை செல்லும் வழியில் ருக்மணி கோயில் உள்ளது. இதன் வாசலில் அம்பாஜி சன்னிதி உள்ளது. இந்தக் கோயிலுக்கு குந்திதேவி வந்துக் கண்ணனை வேண்டிக் கொண்டதாக ஸ்தல வரலாறு கூறுகிறது. மகாபாரத யுத்தம் முடிந்தபோது கிருஷ்ணன் இனி தன்னுடன் இருக்க மாட்டான் என்பதை உணர்ந்த குந்தி, கிருஷ்ணனிடம், 'உன்னை இனி எப்படி தரிசிப்பது?' எனக் கேட்டாளாம்.





அதற்கு கிருஷ்ணன், 'கஷ்டம் வரும்போது, என்னை நினைத்துக் கொள். கட்டாயம் வருவேன்' என்றானாம்.

உடனே குந்தி, 'அப்படியானால் எனக்கு தினம் ஒரு கஷ்டம் உண்டாகட்டும். அப்போது உன்னை அழைப்பேன். நீ வருவாய்...சந்திக்கலாம்' என்றாளாம்.

இறைவனைச் சந்திக்க கஷ்டம் வரட்டும் என வேண்டிய வித்தியாசமான பெண்மணி குந்தி!

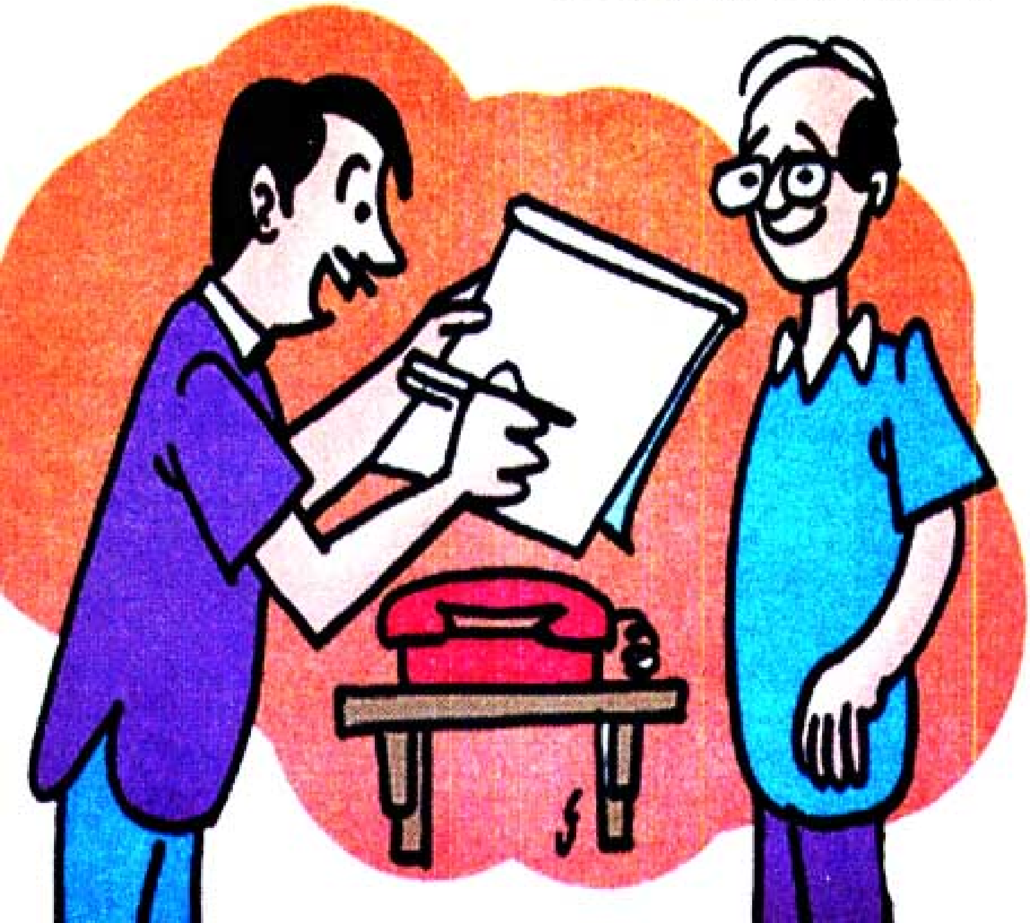
– ராஜேஸ்வரி, வெங்கடபுரா

ரெஜிஸ்டிரேஷன் சட்டத்தின் கீழே வருகிற பல்வேறு முக்கியமான விஷயங்களில் ஒன்று 'பவர் ஆஃப் அட்டர்னி'. 'அதிகாரத்தை அளிப்பது' என்று தமிழில் சொல்லலாம். அதாவது, சட்டபூர்வமாக ஒருவர் செய்ய வேண்டிய காரியங்களை அவருடைய சார்பில் செய்துமுடிக்க அவருக்கு பதிலாக வேறு ஒருவருக்கு அதிகாரம் அளிப்பது.



ஒருவர், தன்னுடைய பவர் ஆஃப் அட்டர்னியாக யாரை வேண்டுமானாலும் நியமித்துவிட முடியுமா? சட்டத்தின் பார்வையில் பதினெட்டு வயதானவராக இருக்க வேண்டும் என்றாலும், ஒரு சொத்தை வாங்க, விற்க, அல்லது கோர்ட் விவகாரங்களில் தனக்கு வர முடியாத சூழ்நிலையில் தனக்கு பதிலாக ஆஜராக, வங்கிகளில் வைத்திருக்கும், வைப்புத் தொகை, ஷேர்கள் முதலிய முதலீடுகளை கையாளுகிற அதிகாரத்தை நாம் வேறு ஒருவருக்குக் கொடுக்கிற போது, யாரோ ஒருவருக்குக் கொடுத்துவிட முடியுமா? எனவே, நம்முடைய நம்பிக்கைக்குரியவராக அவர் இருக்க வேண்டும் என்பது தான் பவர் ஆஃப் அட்டர்னி தருகிற போது மிகவும் அடிப்படையான விஷயம்.

நாம் ஒருவருக்கு பவர் ஆஃப் அட்டர்னி தருகிறபோது, ஒட்டுமொத்தமாகவும் கொடுக்கலாம். அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துக்குக் கொடுக்கலாம். உதார



'பவர் ஆஃப் அட்டர்னி'
யாருக்குக் கொடுக்கலாம்?

ணமாக, ஒருவர் சில ஆண்டுகள் அயல் நாட்டில் தங்க நேரிடும்போது, அந்தக் குறிப்பிட்ட கால கட்டத்தில் தன்னுடைய கணக்கு வழக்குகளை கவனித்துக் கொள்ள பவர் ஆஃப் அட்டர்னியை நியமிக்கலாம். உள்ளூரிலேயே இருந்தாலும்கூட ஒரு குறிப்பிட்ட வீட்டை யாருக்கு வாடகைக்கு விடுவது என முடிவு செய்வது, மாதாமாதம் வாடகை வசூலிப்பது, அந்த வீட்டைப் பராமரிப்பது போன்ற வேலைகளை கவனித்துக் கொள்வதற்காக பவர் ஆஃப் அட்டர்னியாக நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரை நியமிக்கலாம்.



ஒரு வழக்கில் முதியவர் ஒருவர், தன் சொத்துக்களைப் பராமரிக்க தன்னுடைய நெருங்கிய உறவினர் ஒருவரை நியமனம் செய்தார். ஆனால், உறவினர் ஆனாலும் கூட, அந்தப் பெரியவருடைய சொத்துக்களை நேர்மையான முறையில் பாதுகாத்துப் பராமரிக்காமல் தில்லுமுல்லு செய்துவிட்டார். இது தெரிய வந்ததும், அந்தப் பெரியவர் என்னைக் கலந்தாலோசித்தார். சட்டப்படி நீங்கள் உங்களுடைய உறவினருக்குக் கொடுத்த பவர் ஆஃப் அட்டர்னியை ரத்து செய்ய முடியும் என்றும், முதியவருடைய நம்பிக்கைக்கு மாறாக ஏமாற்றிய அவருடைய உறவினர் மீது நடவடிக்கை எடுக்க முடியும் என்றும் எடுத்துச் சொன்னேன்.

பவர் ஆஃப் அட்டர்னி முழுக்க முழுக்க நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் தரப்படும் ஒரு பொறுப்புதானே ஒழிய 'பதவி' கிடையாது. எனவே அதற்காக மாதா மாதமோ அல்லது மொத்தமாகவே ஊதியம் எதுவும் பெற சட்டத்தில் வழியில்லை. இன்னும் சொல்லப் போனால், பவர் ஆஃப் அட்டர்னி பத்திரத்திலேயே, இந்தப் பொறுப்புக்காக ஊதியம் எதுவும் கிடையாது என்பது தெளிவாகக் குறிப்பிடப்படும். அதேபோல, பத்திரத்தில் குறிப்பிடப்படும் இன்னொரு நிபந்தனை பவர் ஆஃப் அட்டர்னி பெற்றிருக்கும் ஒருவர், வேறு ஒருவருக்குச் சொந்தமான சொத்துக்களை அவருடைய சார்பில் கையாளுவதால் அது குறித்த அனைத்து வரவு, செலவு கணக்கு வழக்குகளை சரியான முறையில் பராமரித்து வர வேண்டும்.

பதிவு செய்யப்பட வேண்டிய பிரிவில் வருகிற அதிகாரப் பத்திரத்தை நூறு ரூபாய் மதிப்புள்ள முத்திரைத் தாளில் எழுத வேண்

பாலா நடராஜன்

டும். அதில் அதிகாரத்தை அளிப்பவர் தன்னுடைய புகைப்படத்தை ஒட்டி, கையெழுத்திட வேண்டும். தவிர இரண்டு சாட்சிகளின் கையெழுத்தும் அவசியம். சொத்துகளை வாங்க, விற்க, பவர் ஆஃப் அட்டர்னி பெற்றிருப்பவர் தான் வசிக்கும் பகுதிக்குரிய பதிவாளர் அலுவலகத்தில் பத்திரத்தைப் பதிவு செய்யலாம்.

அயல்நாட்டில் வசிக்கும் ஒருவர் தன் சொத்து விவகாரங்கள், வங்கிக் கணக்குகள் பராமரிப்பு போன்ற காரணங்களுக்காக இந்தியாவில் வசிக்கும் ஒருவருக்கு அதிகாரப் பத்திரம் தருகிற போது சில விதிமுறைகள் உள்ளன. இந்திய முத்திரைத்தாள் அங்கே செல்லாது என்பதால், பத்திரத்துடன் இணைத்துப் பயன்படுத்தும் இளம் பசுமை அல்லது வெள்ளைத் தாள்களில் ஒரு பக்கத்தில் மட்டுமே எழுதி, அந்த நாட்டு இந்திய தூதரக அதிகாரி அல்லது நோட்டரி முன்னிலையில் கையெழுத்திட்டு, அவர்களின் அட்டஸ்டேஷன் பெற்று இந்தியாவுக்கு அனுப்பி வைக்க வேண்டும். அந்தப் பத்திரத்தின்படி அதிகாரம் பெறுகிறவர் அதற்குத் தன்னுடைய சம்மதத்தைத் தெரிவித்து முத்திரைத் தாளில் எழுதி, கவரிங் லெட்டருடன் பதிவாளரிடம் சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

அயல்நாட்டில் வசிப்பவர் பத்திரம் எழுதும்போது தாளின் ஒரு பக்கத்தில் மட்டும் எழுத வேண்டும் என்று சொன்னேன் அல்லவா? அதன் மறுபக்கத்தில் பதிவாளர், பத்திரத்தை சரி பார்த்தபிறகு தன் ஒப்புதலைப் பதிவு செய்வார். இதற்கு அட்ஜுகேஷன் செய்வது என்று பெயர்.



ஒருவேளை, ஒருவர் இன்னொருவருக்குக் கொடுத்த பவர் ஆஃப் அட்டர்னி அதிகாரத்தை ரத்து செய்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதையும் பதிவாளர் அலுவலகத்துக்குக் கட்டாயமாக தெரிவிக்க வேண்டும். மேலும், பத்திரிகைகளிலும் விளம்பரம் கொடுப்பது பாதுகாப்பு. இப்படிப் பதிவு செய்வதில் இன்னொரு அனுகூலமும் உண்டு. அதிகாரம் ரத்து செய்யப்பட்ட ஒருவர், அதை மூடி மறைத்து, ஒரு சொத்தை விற்க முயற்சி செய்யலாம். அது போன்ற தருணங்களில் ஒருவருக்கு அளிக்கப்பட்ட பவர் ஆஃப் அட்டர்னி பற்றிய விவரங்களை பதிவாளர் அலுவலகத்தில் செக் பண்ணும்போது, அவரது தில்லு முல்லு வெளிச்சத்துக்கு வந்துவிடும்.

நம்முடைய வாசகர் மோகன் ராஜுவுக்கு ஒரு சந்தேகம். தான் வசிக்கும் நாலு கிரவுண்டு வீட்டை, ஒரு பில்டருக்கு அடுக்கு மாடிக் குடியிருப்பு கட்டுவதற்குக் கொடுக்க சம்மதம். அந்த இடத்தில் உள்ள வீட்டை இடித்துவிட்டு, அடுக்குமாடிக் கட்டிடம் கட்டி விற்பனை செய்வதற்கு பில்டர் தன் பேரில் பவர் ஆஃப் அட்டர்னி தரும்படிக் கேட்கிறார். ஆனால், பில்டர் பெயருக்கு பவர் ஆஃப் அட்டர்னி கொடுத்து, அவர் ஏதாவது தில்லு முல்லு செய்து, ஃபிளாட் வாங்க பணம் செலுத்தியவர்கள் போலீஸில் புகார் கொடுத்தால், நிலத்தின் உரிமையாளர் என்ற முறையில் தில்லு முல்லு செய்த பில்டருடன் சேர்த்து தன் மீதும் நடவடிக்கை எடுக்கப்படுமா? போலீஸ், கேஸ் என்று வீணாக அலைய வேண்டி இருக்குமா? என்பது அவரது ஐயம்.



ஐயா! வழக்கில் உங்களையும் ஒரு பார்ட்டியாகச் சேர்ப்பார்கள் என்பது உண்மைதான் என்றாலும், பில்டருடன் நீங்கள் செய்து கொள்ளும் ஒப்பந்தத்தில், பின்னால் ஏதாவது பிரச்னை வந்தால், அது உங்களை பாதிக்காத வகையில் சில ஷரத்துக்களை சேர்த்து, உங்களை நீங்கள் பாதுகாத்துக் கொள்ள சட்டத்தில் வழி இருக்கிறது. எனவே கவலை வேண்டாம்.

பவர் ஆஃப் அட்டர்னி பெற்றவர் கோர்ட் வழக்குகளில் ஆஜராகவும் சட்டம் வழி செய்கிறது. சில ஆண்டுகளாக குடும்ப கோர்ட்களில் நடக்கும் விவாகரத்து, ஜீவனாம்சம் வகையறா வழக்குகளில்கூட சம்பந்தப்பட்டவர்கள் சார்பாக பவர் ஆஃப் அட்டர்னி பெற்று நம்பிக்கைக்குரிய வேறு ஒருவர் ஆஜராக வழி இருக்கிறது. தனக்கு பதிலாக இன்னார் பவர் ஆஃப் அட்டர்னியாக இனி கலந்துகொள்வார் என்பதை சம்பந்தப்பட்டவர் கோர்ட்டில் ஆஜராகும் போதே, நீதிபதியிடம் எழுத்து மூலமாக தெரிவிப்பது மரபு.

நம் ஊர் குடும்ப கோர்ட்களில் நடக்கிற அயல்நாட்டில் வசிக்கும் தம்பதிகளின் விவாகரத்து வழக்குகளில் கணவனோ, மனைவியோ நேரில் ஆஜர் ஆக வேண்டிய முக்கியமான விசாரணை சமயங்களில் தவிர, மற்ற சமயங்களில் அவர்களின் பவர் ஆஃப் அட்டர்னி பெற்ற உறவினர்களே ஆஜராகலாம். தகவல் தொழில் நுட்பம் பெரும் வளர்ச்சி கண்டுள்ள இன்றைய காலத்தில், சில வழக்குகளில் அயல் நாடுகளில் வசிக்கும் கணவன், மனைவி வீடியோ கான்பிரஃன்சிங் மூலமாக கோர்ட் நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்க, அவரது பவர் ஆஃப் அட்டர்னி இங்கே கோர்ட்டில் நேரில் ஆஜராவதும் வழக்கத்தில் வந்துள்ளது.

அடுத்த இதழில் வந்து குவிந்த வாசகியரின் சந்தேகங்களுக்கு ஒரு சிலவற்றை தேர்ந்தெடுத்து பதில் கூறுகிறார் வழக்கறிஞர் பாலா நடராஜன்.

எழுத்து வடிவம்:
எஸ். சந்திரமௌலி



''சிறு வயது முதலே, மலர், தளிர், செடி, கொடி என நான் கொண்ட ஆர்வமும் ரசிப்பும் என்னை 'ஹெர்பல் மெடிஸின்' பிரிவில், ஆராய்ச்சியாளராக மாற்றியதோடு, சாதனைத் தொழிலதிபராகவும் உருவாக்கி விட்டது!'' என்கிறார் ஜெயஜோதி இளவரசு. இதோ... அவரது வெற்றிக்கதை!

''குளித்தலை என்னோட சொந்த ஊர். படிச்சதெல்லாம் திருச்சி ஹோலி கிராஸ்ல. எங்க வீட்டுலயும், அக்கம் பக்கத்துலயும் நிறையத் தோட்டங்கள் இருந்தன.

நாங்கள் விளையாடும்போது, என்னுடைய பாட்டி, பெரியம்மா போன்றவர்கள், தற்செயலாக பேசுவது என்னை ஈர்க்கும்.

''தினமும் வெறும் வயிற்றில், இரண்டு மூணு செம்பருத்திப் பூவைச் சாப்பிடு! மாதவிடாய் பிரச்னை சரியாயிடும்!''

''பாட்டி... நீங்க சொன்ன மாதிரியே ஓமவல்லி கஷாயம் வெச்சுக் குடிச்சேன்... சளி குணமாயிடுச்சு!''

''என்ன... இப்படி வெளிறிக் கிடக்கறே? ரோஜாப்பூவை மென்னு தின்னு. உடம்புல ரத்தம் ஊறும்!''

இப்படி நிறைய டிப்ஸ் களைக் கேட்க நேரிடும். சிறுமிகளாகிய நாங்களும் துளசி இலை, மணத்தக்காளி, நுணா பழம், வெண்டைக்காய் என தோட்டத்தில் தென்படுபவற்றை பறித்துச் சாப்பிடுவோம்.

''பள்ளிப்படிப்பு முடிந்ததும், பி.ஃபார்மில் சேர்ந்தேன். அதுவும் பசுமை மிகு ஊட்டியில்! அங்கேயும் என்னுடைய மூலிகைத் தேடல் தொடர்ந்தது. பின்பு சென்னையில் எம்.ஃபார்ம் முடித்தேன். என்னுடைய கல்லூரி நண்பர் இளவரசுக்கும் என்னைப் போன்றே ஹெர்பல் மெடிஸினில் ஆர்வமிருக்கவே... நட்பு இறுகி, காதல் கல்யாணத்தில் முடிந்தது.

''இருவரும் சென்னை, சி.எல். பெயித் மேத்தா கல்லூரியில் மருந்தாக்கியல் துறையில் பேராசிரியர்களாகப் பணியாற்றினோம். திட்டப்பணி செய்யும் மாணவர்களுக்கு கைடாகப் பணியாற்றியபோது, 'பிஸினெஸ் இன்டெக்



மூலிகை



ரேடட் வொர்க்' சார்ந்த ஆய்வு விஷயங்களில் கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்தேன்.

அப்போது என்னையும் அறியாமல் ஆன்டி - ஆக்ஸிடெண்ட் சம்பந்தமாக நிறைய ஆராய்ச்சிகளை செய்ய வேண்டி வந்தது. கேரட், ஆப்பிள், நெல்லி, வெள்ளரி, திராட்சை போன்றவற்றில் உள்ளதைவிட க்ரீன் டீயில் அபரிமிதமான ஆன்டி - ஆக்ஸிடெண்டுகள் உள்ளதை அறிந்தேன். க்ரீன் டீயில் அதிக கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்தேன்.

''சைனா, ஜப்பான் போன்ற நாடுகளில் வெறும் தண்ணீரை யாருமே குடிப்பதில்லை. கொதிக்கும் நீரில், பச்சைத் தேயிலை, ரோஜா இதழ்கள், மூங்கில் இலைகள், லெமன் கிராஸ், ஜின்செங் என எதையாவது போட்டு, வடி கட்டிய நீரையே பருகுகிறார்கள். அதனால்தான் அவர்கள் நீண்ட ஆயுளுடன் இளமையாக, ஆரோக்கியமாக வாழ்கிறார்கள் போன்ற தகவல்களை அறிந்ததும், என்னுடைய ஆர்வம் இன்னும் அதிகரித்தது.

''**சை**னீஸ் டீ எனப்படும் க்ரீன் டீயைப் பற்றிய தகவல்களைச் சேகரித்தோம். அதில் ஏகப்பட்ட மருத்துவ நலன்களும் உள்ளடங்கியிருப்பதை அறிந்ததும், இருவரும் ஆசிரியப் பணியை விட்டுவிட்டு, 'ஜீ டீ' என்ற பெயரில் க்ரீன் டீ தயாரிப்பில் இறங்கினோம்.''

''சொந்தமாக பிஸினெஸில் இறங்கினோமே தவிர, அப்போது எங்களுடைய கையிருப்பில் இருந்தது வெறும் இரண்டு லட்ச ரூபாய் மட்டுமே.

முதலில் அஸ்ஸாமுக்குப் போய், எல்லா தேயிலைத் தோட்டங்களையும் நிதானமாகப் பார்வையிட்டோம். வளமான, ஒரே ஒரு தோட்டத்தை மட்டும் தேர்வு செய்து, ஒப்பந்தம் செய்து கொண்டோம். (இன்றைக்கும் அந்த ஒரு தோட்டத்து தேயிலையைத்தான் பயன்படுத்துகிறோம்.)

நானூறு சதுர அடியில் வாடகைக்கு இடம் பிடித்து தயாரிப்புப் பணியும் துவங்கியாச்சு. ஆனால், எங்களிடம் பேக்கிங் மிஷினை வாங்க வசதியில்லை. கல்கத்தாவுக்கு எடுத்துச்

மகளிர்!





நம்பிக்கைகள் உறுதியாய் இருக்கையில்
பிரார்த்தனைகள் நீண்டதாய்
இருக்கத் தேவையில்லை...!

- ஆர். சரஸ்வதி, பூனாம்பாளையம்

சென்று முதலில் 1 லட்சம் பாக்கெட்டுகளை பேக்கிங் செய்தோம். (இன்றைக்கு மாதம் பதினைந்து லட்சம் பாக்கெட்டுகள் பேக்கிங் செய்யப்படுகின்றன. தைவான், அர்ஜன் டைனாவிலிருந்து இரண்டு இயந்திரங்களை வாங்கியிருக்கிறோம்!)

''என் மகன் ஆதித்யாவுக்கு எட்டு வயது. மகள் அபிராமிக்கு ஏழு வயது. எங்களிடம் இருந்தது. ஒரே ஒரு டூ விலர் மட்டுமே! சமையல், பிள்ளைகள் படிப்பு, தொழிற் சாலைப் பணிகள், எல்லாவற்றையும் இருவருமே பங்கு போட்டுக் கொண்டதால், உற்சாகம் அதிகரித்ததே தவிர, சிரமம் தெரியவில்லை. என்னிடம் படித்த முதன்மை மாணவி, காயத்ரி என்பவரும் உதவிக்கு வந்து சேரவே, பணிச்சுமை குறைந்தது.

இரண்டே ஆண்டுகளில் க்ரீன் டீ விற்பனை சூடு பிடித்து விட்டது. அதிலேயே புதினா, சமாமைல், லைம், ஆப்பிள் என நிறைய மூலிகைகளைக் கலந்து அறிமுகப் படுத்தினோம். சில தேயிலைப் பானங்களில், மின்ட் ஃப்ளேவர், லெமன் ஃப்ளேவர் எனக் குறிப்பிட்டிருப்பார்கள். அதிலெல்லாம் அந்த நறுமணம் மட்டுமே கலக்கப்பட்டிருக்கும். ஆனால், எங்களுடைய தயாரிப்புகளில் எலுமிச்சை, ஆப்பிளின் சிறு துண்டங்களையே நீங்கள் சுவைத்து ரசிக்கலாம் என்பதால், எங்களின் அந்தப் புதுமைக்கும் பெரிய வரவேற்பு கிடைத்தது!'' என்று சொல்லும் ஜெயஜோதியின் அடுத்த முயற்சி செம்பருத்தி டீ!

''செம்பருத்திப் பூவின் மகிமை நாம் அறிந்ததுதான். குளிர்ச்சியும் போஷாக்கும் தரும் இனிய மலர் அது. ஆனால், நம்முடைய செம்பருத்திப் பூவை உலர்த்தி, பொடி செய்து, டீ தயாரித்தபோது, அதனுடைய அலமாரி ஆயுள் அதிக நாட்கள் நீடிக்கவில்லை. எனவே, ஜெர்மனி, சைனாவிலிருந்து செம்பருத்திப் பூக்களைத் தருவித்து டீ தயாரித்துப் பார்த்தேன். ருசியும் வாசனையும் மட்டுமல்ல; மூலிகை வீரியமும் அபரிமிதமாக இருந்தது. சக்ஸஸ்! இந்தியாவின் முதல் செம்பருத்தி டீ தயாரிப்பாளராகி விட்டேன்!''

''சிறு வயதிலிருந்தே டீ, காபி, பாட்டில் பானங்களைப் பழக்கப்படுத்தாமல், மூலிகைப் பானங்களாகக் கொடுத்து வந்தால், ஆரோக்கியமான தலைமுறை உருவாகும். அது தாய்மார்களின் கையில்தான் இருக்கிறது!'' என்று நம்பிக்கையுடன் சொன்ன ஜெயஜோதியின் பேச்சு, மீண்டும் ஆராய்ச்சித் துறைக்குத் திரும்பியது.

''சிறந்த புதுமைத் தொழிலதிபருக்கான தேசிய விருதை, நாங்கள் வாங்கியிருந்தாலும், என்னுடைய முதல் நாட்டமென்னவோ, படிப்பாகத்தான் இருக்கிறது'' என்று சொல்லும் ஜெயஜோதி, சென்னை பல்கலைக் கழகத்தில் மூலிகைத் தன்மைகளைப் பற்றிய ஆராய்ச்சித் துறையில் முனைவர் பட்டத்துக்காக ஆய்வு செய்து கொண்டிருக்கிறார்.

''இன்றைக்கும் மருந்தாக்கியல, தாவரவியல் துறை சார்ந்த மாணவர்கள் டேட்டா தேடியும், எங்கள் ஆராய்ச்சிக் கூடத்தைப் பயன்படுத்த விரும்பியும் எங்களை அணுகுகிறார்கள். நாங்களும் மனமுவந்து உதவுகிறோம். தொழிலதிபரானாலும் அடிப்படையில் நாங்கள் பேராசிரியர்கள்தானே!'' என்று சொல்பவரின் அடுத்த தயாரிப்பு?

மல்லிகை டீ!

தகவல் தந்த வாசகி:

ஏ. தேன்மொழி, பல்லாவரம்

பேட்டி: **மங்களேஸ்வரி**



பகவான் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரின் சிந்தனைத் துளிகள்:-

- குழந்தைகள் உலக ஐசுவரியங்கள் எல்லாவற்றையும் விட்டு விட்டு, ஒரு மரப் பாவையை வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சுவார்கள். உண்மையான பக்தனுடைய மன நிலையும் அப்படித்தான். செல்வம், புகழ் எல்லாவற்றையும், தூர தள்ளிவிட்டு, இறைவன் ஒருவனையே சரணடைவான்.

- இறைவன் திருநாமத்தைக் கேட்ட மாத்திரத்தில் எவனுக்கு மயிர்க் கூச்செரிந்து ஆனந்தக் கண்ணீர் பெருகுமோ, அவனுக்கு அதுதான் கடைசிப் பிறவி.

- உனக்கு எப்படி பிரார்த்தனை செய்ய விருப்பமோ அப்படி பிரார்த்தனை செய்யலாம். அவன் எப்பொழுதும் உன் பிரார்த்தனையை நிச்சயமாகக் கேட்பான். எறும்பின் காலடி யோசைகூட அவனுடைய காதுகளில் கேட்கும்.

தொகுப்பு:- **பத்மா சம்பத், சென்னை - 49**



கோடைக்கேற்ற குளிர் நிறமான இளஞ்சிவப்பில் உருவாக்கப்பட்ட இந்த சல்வார் கமிஸைப் பாருங்க; சில்வர் நிற அலங்காரப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தியிருப்பது இந்த ஆடைக்கே அசத்தல் அழகைத் தருகிறதே! வெல்டன் ஜீவா, ப்ரியா, ப்ரஸன்னா!



ஸ்டைலு ஸ்டைலுதான்!

விருதுநகர்
வி.எஸ்.வி.என்
பாலிடெக்னி
கல்லூரியின் கார்
டெக்னாலஜி
மாணவிக
வடிவமைக்
ஆடைக
அணிவ
இதே

மஞ்சள் கலந்த வெண்ணிற உடல்... பொன் ஜரிகை பார்டர்! இந்த மோகினி ஆட்ட உடை தான் என்ன அழகு... எத்தனை அழகு! வடிவமைத்த ஆர். சுப்புலக்ஷ்மி, எஸ். ஈஸ்வரி, எஸ்.அமுதா, ஆர்.பாண்டிசுகன்யா, ஜி. குமரேஸ்வரிக்குப் பாராட்டு!



இந்த நீலவண்ண முழு நீள ஃப்ராக்கின் சிறப்புத்தன்மை என்னத் தெரியுமா? இது வாழை நார் துணியால் தயாரிக்கப்பட்டது. உருவாக்கியவர்கள் எஸ். சங்கீதா, பி. மீனாக்ஷி, கங்கிராட்ஸ் கேர்ள்ஸ்!





ஆரஞ்சு நிற சேலைக்கு, பொன்னிற சமிக்கியாலான எம்பிராய்டரி வேலைப்பாடு, சூப்பர் மேட்சிங்! பூ வேலைப் பாடு செய்த பூவையரான பி. ரமாதேவி, டி. அழகு சுந்தர வல்லி, எஸ். சுகன்யா, எம். சுமதி, என். நாச்சியம்மாளுக்கு வாழ்த்து!

பளபளப்பான சாட்டின் துணியில் வடிவமைக்கப்பட்ட இந்த கிமோனோ ஆடையை மட்டுமல்லாது, இடுப்புப் பட்டை, விசிறி, கொண்டைப் பின், காலணிகள் போன்றவற்றையும் மாணவிகளே வடிவமைத்துள்ளனர் என்பது ஸ்பெஷல் பாராட்டுக்குரியது. கிரியேட்டிவ் டீம்:- எஸ். கிருபாநான்சி, ஆர்.லீலா, வி. பேச்சியம்மாள், பி. சரஸ்வதி, எஸ். சண்முகப்ரியா, ஆர். விஜய லக்ஷ்மி!







செலவில்லாத

அரவிந்தை அழைத்தது அவனது இன்டர்காம்! காது கொடுத்தான்.

''சார், ரிசப்ஷன்ல இருந்து மாதவி பேசறேன். உங்களைப் பார்க்க ப்ரியாங்கற ஒரு லேடி வந்திருக்காங்க...''

மாதவி சொல்லி முடித்தது தான் தாமதம்...

அரவிந்துக்குக் குப்பென்று வியர்க்கத் தொடங்கியது.

யூத் எடிஷன் பக்கங்கள்

ப்ரியா...!

அவனுக்காகப் பார்க்கப்பட்டிருக்கும் பெண்!

பெண் பார்க்கும் படலம் முடிந்து நிச்சயதார்த்தத்தை நோக்கி நாட்கள் நகர்ந்தபடி உள்ளன. அதன்பின் திருமணம்.

மனைவியாக வரப்போகின்றவள் இப்பொழுது எதற்காக வந்திருப்பாள்?

ஸ்டார் எழுத்தாளர்கள் எழுதும் யூத் சிறுகதைகள் வரிசையில் இந்த மாதம்

இந்திரா செளந்தர்ராஜன்



சந்தோஷங்கள்!

கேள்விகள் மனதைக் கொத்திட, சீட்டை விட்டு எழுந்து அவளை நோக்கி நடந்தான்!

அவள் ரிசப்ஷன் சோபாவின் நுனியில் புறப்பட்டு விடும் தோரணையில் அமர்ந்திருந்தாள். அவன் வரவும் 'ஹாய்...' என்று மென்மையாய் சன்னமாகச் சிரித்தாள்.

அவன் சற்று இடைவெளிவிட்டு அமர்ந்தான். பதிலுக்குச் சிரித்தான்.

பேச்சை எதில் இருந்து தொடங்குவது என்பதில் ஒரு தடுமாற்றம் தெரிந்தது. ஆனால் அவளே ஆரம்பித்துவிட்டாள்.

''ஒரு முக்கியமான விஷயமா உங்களைப் பார்த்துப் பேசணும்னு தோணிச்சு. அதான் வந்தேன்...''

''ஓ... வித் ப்ளெஷர். கேன்டீன்ல காஃபி சாப்பிட்டுக்கிட்டே பேசலாமா?'' அவனும் பவ்யமாகக் கேட்டான்.

காஃபியை உறிஞ்சியபடியே அவள் பேச ஆரம்பித்தாள்.

''நான் இப்ப சொல்லப் போறதைக் கேட்டு நீங்க என்னை வித்தியாசமா நினைக்கக்கூடாது. எனக்கு இரண்டு அக்கா இருக்கறது உங்களுக்குத் தெரியும்னு நினைக்கறேன். இரண்டு பேருக்குமே கல்யாணமாயிடுச்சு. ஒரு அக்கா மும்பைல இருக்கா! இன்னொரு அக்கா கோயம்புத்தூர்ல இருக்கா... ரெண்டு பேருக்கும் கல்யாணம் ஆனதே ஒழிய, அவங்க ரெண்டு பேரும் சந்தோஷமாவே வாழலை. ஏன்னா பெரியக்காவோட கணவர் தினமும் நைட்ல தண்ணி அடிக்கறவர். அதை மூடி மறைச்சு கல்யாணம் பண்ணிட்டாங்க. அடுத்த அக்கா கணவர் ஒரு அம்மாப்பிரியன். அம்மா சொல்றதுதான் அவருக்கு வேதம். அம்மாவா பார்த்து எப்ப சொல்றாங்களோ அப்பதான் அவர் அக்காகிட்டயே வர்றார். இதை எல்லாம் ஏன் நான் சொல்ல வர்றேன்னா...''

- ப்ரியாவின் இழுவையை ஒரு கட்டத்தில் கையை உயர்த்தித் தடுத்த அரவிந்த், சிறிது மெளனத்துக்குப் பின் அவளுக்குப் பதில் தரும் விதமாகப் பேச ஆரம்பித்தான்.

''ப்ரியா, உன் பயம் எனக்குப் புரியுது... நான் இப்ப என்ன செய்யணும்?'' - மிக நேராகப் பளிச்சென்று விஷயத்துக்கு வந்துவிட்டான்.

ப்ரியாவையே அவன் கேள்வி சற்று திக்குமுக்காட வைத்துவிட்டது.

''இல்ல... என் அக்காக்கள்தான்

STRICTLY FOR YOUTH

சொன்னாங்க... நீயாவது பழகிப் பார்த்து பாசிடிவ் நெகடிவ் எல்லாம் தெரிஞ்ச நிலைல கல்யாணம் பண்ணிக் கோன்னு...''

''ஒரு கோணத்துல நல்ல பதில்தான். அவங்க நிலைல அப்படி ஒரு அட்வைஸைத்தான் கொடுக்க முடியும். சரி நான் என்ன பண்ணணும்? உன்னை எனக்கு பிடிக் கலைன்னு சொல்லி ஒதுங்கிக்கணுமா?''

- அரவிந்தின் மின்னலான கேள்வி முன் திரும்ப ஒருமுறை திணறிய ப்ரியா, ''நான் அப்படிச் சொல்ல வரலை.... நாம கொஞ்சம் பழகிப் பார்த்தபிறகு கல்யாணம் பண்ணிக்கலாம்னுதான் சொல்ல வந்தேன்.''

அதைக் கேட்ட மறுநொடியே பெரிதாகச் சிரிப்பு வந்துவிட்டது அரவிந்துக்கு...

''எதுக்கு இந்தச் சிரிப்பு?''

''சிரிக்காம என்னம்மா பண்றது... நான் உன்னை ஏமாத் தற விதமா தினசரி நல்லவன் மாதிரி நடிச்சா என்ன செய்வே?''

- திரும்பவும் ப்ரியா சிக்கிக் கொண்டதுபோல அவனைப் பார்த்தாள். அவனுக்கொரு பளிச்சென்ற பதிலை எப்படிச் சொல்வது என்பதில் ஒரு திணறல் அவளிடம். அவனே தொடர்ந்தான்.

''ஒளியத் தெரியாதவன் தலையாரி வீட்டுக்குள்ளயே ஒளிஞ்சுக்கிட்ட மாதிரி இருக்கு உன்னோட அப்ரோச்... சுருக்கமா சொல்லப்போனா உன் அக்காக்கள் சந்தோஷமா இல்லாதது உன்னைப் பாதிச்சிருக்கு. அதுதான் உன்னை என்கிட்ட இப்படிப் பேச வெச்சிருக்கு. ஒரு வகைல நீ இப்படி நேரா வந்து மறைக்காம பேசினதுல எனக்கு ரொம்பவே சந்தோஷம். உனக்கு எப்படி எனக்கான கணவன் இப்படியிப்படித்தான் இருக்கணும்னு ஒரு எதிர்பார்ப்பு இருக்கோ அதேபோல எனக்கான மனைவி பத்தி எனக்கும் இருக்கும் இல்லையா?''

- கேள்வியோடு அவளைப் பார்க்க, அவளது பெரிய ஜிமிக்கி அணிந்த காதுகள் இப்படியும் அப்படியும் ஆடிட அவளும் ஆமோதிப்பாய் தலையசைத்தாள்.

''லுக் ப்ரியா... தண்ணி அடிக்கறது, சிகரெட் பிடிக்கறது, சீட் ஆடறதெல்லாம் பலவீனங்கள். அதெல்லாமும் தப்புதான்... ஆனா தாம்பத்யத்துல பெரிய தப்பே உண்மை இல்லாம இருக்கறதுதான். எதுல வேணும்னாலும் பொய் சூது இருக்கலாம். கணவன் மனைவிக்குள்ள மட்டும் அது இருக்கக்கூடாது. அந்த வகைல நான் உண்மையானவன். எனக்கு வர்ற மனைவி என் பலவீனங்களையும்



நேசிக்கிறவளா இருக் கணும்கறது என் எதிர் பார்ப்பு.

பை த பை, அப்பப்ப பார்ட்டி அப்படி இப்ப டின்னு போனா நானும் த ண் ணி ய டி ப் பே ன் . இன்ஃபாக்ட் ரெகுலரா சிக ரெட்டும் பிடிப்பேன். மற்ற படி பெருசா கெட்ட பழக் கங்கள் இல்ல. நிச்சயமா அம்மாக் கோண்டு கிடை யாது.

''அப்புறம் எவ்வளவு ட்ரை பண்ணாலும் நடிக்க வராது. நிறையவே கோபம் வரும். வந்த வேகத்துல போயிடும். எனவே உங் களுக்குப் பிடிக்காத தண்ணி, சிகரெட்டுன்னு ரெண்டு விஷயம் என் கிட்ட இருக்கே... ஆகை யால நான் உங்களைப் பிடிக்கலைங்கற மாதிரி சொல்லிட்டு விலகிக் கிறேன். டோண்ட் வொர்ரி!''

- நறுக்கென்று பேசி விட்டு, முடிவுக்கும் வந்து விட்டவன் போல அவன் எழுந்தான்.

இப்பொழுது அவள் சிரித்தாள்.

அவனுக்குக் காரணம்

டியர் காலேஜ் ஸ்டூடன்ட்ஸ் ஒன்லி...
இந்தக் கதையைப் படியுங்க... கதையின் முடிவு என்ன? அரவிந்த், லஷ்மணுக்குச் சொன்ன பதில் என்ன? யோசிச்சு எழுதுங்க.சூப்பர் கற்பனைக்கு ரூ.500/- பரிசு! கல்லூரிப் படிப்புக்கான அத்தாட்சியை இணைக்கவும். கடைசித் தேதி 16.5.09

புரியவில்லை.

ஆனால் அவளே சொல்லத் தொடங்கினாள்.

"தேங்க்யூ சார்... வெளிப்படையா பேசினதுக்கு ரொம்பவே தேங்க்ஸ். நீங்க சொன்ன மாதிரி பலவீனங்களை முயற்சி செய்தா திருத்திக்க முடியும். ஆனா உண்மையில்லாத நிலைப்பாட்டை எதுவும் செய்ய முடியாது. எனக்கென்னவோ இவ்வளவு ஓபனா இருக்கற உங்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமா மாத்திட முடியும்னு தோணுது. ஆகையால என்னைப் பிடிக்கலைன்னு நீங்க சொல்லத் தேவையில்லைன்னு நான் நினைக்கறேன்..'' என்றாள்.

''அப்ப கல்யாணத்தைக் கொஞ்சம் தள்ளிப் போட்டுட்டு நீ விரும்பின மாதிரியே பழகுவோம். நானும் என்னை முழுமையா திருத்திக்கறேன். அப்புறமாவே உன் கழுத்துல தாலி கட்றேன் - சரிதானே?''

- அவன் கேட்டான்.

''இல்ல அது எனக்கும் சரி, உங்களுக்கும் சரி ஒத்து வராது. பெரியவங்க விருப்பப்படி கல்யாணம்கறது நடக்கற அன்னிக்கே நடக்கட்டும். ஒரு மனைவியாவே உங்களை நான் கவனிக்கற விதமா கவனிச்சுக்கறேன். வர்றேன்...''

- அவள் சற்று ஒளிகூடிய புன்னகையோடு குழப்பம் விலகியவளாகக் கிளம்பினாள்.

அரவிந்துக்குப் பின் சீட்டிலேயே அவன் நண்பன் லக்ஷ்மண்...

''அரவிந்த் எதுக்குடா இப்படி உன் உட்பிகிட்டே தம் அடிப்பே... தண்ணி அடிப்பேன்னே... நீதான் அந்த மாதிரி கெட்ட பழக்கமெல்லாம் இல்லாதவனாச்சே?''

(கதாசிரியர் இந்திரா சௌந்தர்ராஜன் எழுதிய கதை முடிவும், பரிசு பெறும் உங்கள் முடிவும் அடுத்த இதழில் வெளியாகும்.)

அழகே...நீ!

நெற்றியில் பொட்டு வைத்து
முகத்தை அழகுபடுத்தும்
பெண்களுக்கு இடையில்...
பொட்டை நெற்றிதனில் அணிந்து
பொட்டுதனை அழகுபடுத்தும்
பெருமை உன்னில் மட்டும்தானடி...
அழகுக்கு அணிகலன் சேர்க்க - நீ
அந்த அணிகலனுக்கு பாதுகாப்பாய் - நான்
நல்ல ஜோடிதானே?

- ச.விவேக்,
அன்பில் தர்மலிங்கம் வேளாண் கல்லூரி, திருச்சி



ரூ.500/- பரிசு பெறும் யூத் சிறுகதை முடிவு!

மறுநாள் மாலை சின்னம்மா ரம்யாவைக் காட்டியபோது அஸ்வினுக்கு மகிழ்ச்சி கலந்த அதிர்ச்சி.

"ஆமாம் அஸ்வின், நான் சொன்ன பெண் ரம்யாதான்! காரணத்தை நானே சொல்கிறேன். உன் அப்பாவை ஆள் வைத்துக்கொன்ற வியாபார எதிரி வேறு யாருமில்லை ரம்யாவின் அப்பாதான். ஆனால், அந்த அயோக்கிய அரசியல்வாதிக்கு நேரிடையான குணமுள்ள நல்ல பெண் இவள். நல்ல கொள்கைகளுக்காக தன் குடும்பத்தையே ஒதுக்கிவிட்டு தனியே வாழ்கிறாள். நாமும் நல்லது செய்தே அவள் அப்பாவை பழி வாங்குவோம். அவரது மகளையே மனைவியாக்கிக் கொள்."

"அம்மா" வேறு வார்த்தை வரவில்லை அவனிடமிருந்து. சாஷ்டாங்கமாக அவளது கால்களில் விழுந்தான். ரம்யாவும் உடன் விழுந்தாள் ஆசீர்வாதம் பெற!

"அம்மா!" என்ற இந்த அழைப்புக்காக எத்தனை நாளாய்த் தவித்தேன் என்று மனமுருகிய ராதிகா, இருவரையும் மனப்பூர்வமாக வாழ்த்தினாள்.

- எம். யோகீஸ்வரன்,
எஸ்.ஆர்.எம். பல்கலைக் கழகக் கல்லூரி, காட்டாங்குளத்தூர்

யூத் எடிஷன் பக்கங்கள்



ராதிகா காட்டிய பெண் யார்?

'எத்தனை நாளாய் தவித்தேன்?' யூத் சிறுகதையில் வித்யா சுப்ரமணியம் எழுதிய ஒரிஜினல் முடிவு!

மறுநாள் அஸ்வின் அலுவலக வேலையில் மூழ்கியிருந்தபோது கதவு தட்டி அனுமதி பெற்று உள்ளே வந்தாள் ரம்யா.

''என்ன இங்கயே வந்துட்டீங்க?''

''உங்க பேட்டியோட டி.வி.டி. காப்பி கொடுக்கலாம்னு வந்தேன். அப்படியே உங்ககிட்ட ஒரு முக்கியமான விஷயமும் சொல்லிட்டு போலாம்னு தான்.''

''என்ன விஷயம்?''

''எனக்கு உங்களைப் பிடிச்சிருக்கு. கொஞ்ச நாள் காதலிச்சுட்டு நாம கல்யாணம் செய்துப் போமா?''

அவன் திகைத்தான். ''நாந்தான் சொன்னேனே. நான் எங்கம்மா சொல்ற...'' அவன் முடிப்பதற்குள். போன் அடித்தது.

''உனக்குப் பொருத்தமா ஒரு நல்ல பெண்ணைப் பார்த்திருக்கேன்னு சொன்னேனே, அவ இப்போ உன் எதிரில்தான் இருக்கா. அவ காதலை சந்தோஷமா ஏத்துக்கோ அஸ்வின். நான்தான் அவளை அங்கே அனுப்பினேன்.''

அஸ்வின் ஃபோனை வைத்துவிட்டு ரம்யாவைப் பார்த்தான்.

''போலாமா?''

''எங்கே.''

''காதலிக்கத்தான்.''

''ஆச்சர்யமா இருக்கு! உங்க அம்மாவா உங்களுக்கு ஃபோன் பண்ணி காதலிக்கச் சொன்னாங்க?''

''ஆமா...''

அவங்க இறந்துட்டாங்கன்னு...''

''உயிரோடதான் இருக்காங்க வேற ரூபத்துல.''

அவன் எழுந்தான். அவன் கரத்தைப் பற்றியபடி நடந்தான்.



பறக்கும் பாவையாக வேண்டுமா?

உயரே...உயரே...

யூத் எடிஷன் பக்கங்கள்

பொருளாதாரம் சரிவடைகிறது என்று சொல்லும் இந்தக் காலத்திலும் நிறைய சம்பளம், எக்கச்சக்க சலுகைகள், பறந்துகொண்டே செய்யக்கூடிய பணி - இத்தனையும் உள்ளதால், பல இளம் பெண்களின் மனதில் ஏர்-ஹோஸ்டஸ் எனப்படும் விமானப் பணிப்பெண் வேலையில் சேரும் கனவு தோன்றாமல் இருக்குமா?

ஆனால், அதெல்லாம் நமக்கு ஒத்து வராது என்று சரியாகவோ தவறாகவோ முடிவெடுத்து விடுகிறார்கள் பலர். வேறு சிலருக்கோ அந்த வேலையில் சேர என்ன முயற்சிகளை எடுக்க வேண்டும் என்பது தெரியாததினாலேயே வேறு வழக்கமான பணிகளுக்குச் சென்று விடுகிறார்கள்.

● ஜி.எஸ்.எஸ்

ஒரு விமானப் பணிப்பெண்ணிடம் விமான நிர்வாகம் என்னவெல்லாம் எதிர்பார்க்கிறது என்பதை முதலில் தெரிந்துக்கொள்வோமா?

பயணிகள் விமானத்துக்குள் நுழைவதற்கு முன்பாகவே விமானப் பணிப்பெண்ணின் வேலை துவங்கிவிடும். விமானத்தின் கதவருகில் நின்றுக்கொண்டு முகம் நிறைந்த புன்னகையோடு பயணிகளை வரவேற்க வேண்டும். அவர்களது இருக்கை எங்கே இருக்கிறது என்பதை நளினமாகச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும். அவர்களின் லக்கேஜை (பெரும்பாலும் ஹேண்ட் லக்கேஜ் என்ற பெயரில் ஒரு பெரும் சுமையே இருக்கும்) உரிய இடத்தில் வைக்க உதவுவதும் பணியின் ஒரு பகுதிதான்.

எல்லாப் பயணிகளும் இருக்கைகளில் உட்கார்ந்துக் கொண்டதும், அவசரகால ஆலோசனைகளை எடுத்துக்கூற வேண்டும். விமானத்துக்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது? மிக உயரமான பகுதியில் மூச்சு முட்டினால் என்ன செய்வது, தீப்பிடித்துக் கொண்டால் எப்படி இறங்குவது, பாராசூட்டை எப்படிப் பயன்படுத்



துவது என்பதையெல்லாம் தெளிவாகவும், பயமுறுத்தாமலும் விளக்க வேண்டும்.

சீட்பெல்ட்களை விமானம் மேலெழும்பும்போதும், கீழே இறங்கும்போதும் உடலில் பொருத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்பதைச் சொல்வதுடன், அப்படிச் செய்கிறார்களா என்பதை உறுதி செய்துக் கொள்வதும், விமானப் பணிப்பெண்ணின் வேலைதான்.

இதையெல்லாம் கூறும் போதே ஒரு விமானப் பணிப்பெண்ணிடம் இருக்க வேண்டிய சில தகுதிகளைப் பற்றி புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். மலர்ந்த முகம், முகம் கோணாத உபசரிப்பு, பொறுமை (சில பயணிகள் அசடு வழியலாம், அத்து மீறலாம், வேறுசில அபத்தமான கேள்விகளைக் கேட்கலாம். இதையெல்லாம் திறமையாகச் சமாளிக்க வேண்டும்), பேச்சுத் திறமை ஆகியவை இந்த வேலைக்கு மிகவும் அவசியம்.

வீட்டில் அம்மாவுக்கு உதவியாக ஒரு சின்ன வேலையைக்கூட செய்யாமல் இருந்திருக்கலாம். ஆனால், பயணிகளுக்கு உணவு வழங்குவது இந்த வேலையில் மிக அவசியம். அது ஒரு தனிக்கலை. இந்த விஷயத்தில் பலரது எதிர்பார்ப்புகளும் வித்தியாசமாக இருக்கும். இன்னொரு முக்கிய விஷயம் - உணவருந்திய பிறகு பயணிகளின் தட்டு மற்றும் குவளைகளை முகம் சுளிக்காமல் எடுத்துச் செல்ல வேண்டியிருப்பதும் விமானப் பணிப்பெண்ணின் வேலைதான்.

சுருக்கமாகச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் பயணிகளின் இனிமையான, வசதியான விமானப் பயணத்துக்கு



ப்ளஸ் டூ முடித்திருந்தால் போதுமானது. ஆனால், பட்டப்படிப்பு படித்திருந்தால் நல்லது. அதிலும் ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட் அல்லது டூரிஸம் முக்கியப் பாடமாக அமைந்திருந்தால் மேலும் நல்லது.

பிறகு ஒரு வருட டிப்ளோமா படிப்பு (ஏர்ஹோஸ்டஸ் பணிக்கானது) படிப்பது பலன் தரும். படிப்பு என்பதைவிட பயிற்சி என்று இதைக் கூறலாம்.

தோற்றமும் ஒரு முக்கியத் தகுதிதான். உயரம் குறைந்தது 155 செ.மீ. இருக்க வேண்டும் என்று பல விமான நிறுவனங்கள் விரும்புகின்றன. உயரத்துக்குத் தகுந்த எடை, மூக்குக் கண்ணாடி அணிந்திருக்கக்கூடாது (காண்டாக்ட் லென்ஸின் அவசியம் இன்றி

விமானப் பணிப்பெண்தான் முக்கியப் பொறுப்பு.

பெரும் நகரங்களில் மட்டுமல்ல, சிறு நகரங்களிலும் விமானப் பணிப்பெண்

இயற்கையாகவே குறைபாடற்ற கண்களைத்தான் நடைமுறையில் ஏற்கிறார்கள்).

இருபத்தைந்து வயதுக்குக் குறைவாக இருக்க வேண்டும். பதினெட்டு வயது நிறைந்திருக்க வேண்டும்.

முக்கியமான இன்னொரு தகுதி, வேலையில் சேரும்போது திருமணம் ஆகியிருக்கக் கூடாது!

ஆங்கிலம் நன்றாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். முக்கியமாக அதை ஆங்கிலம் போல உச்சரிக்க வேண்டும். வெளிநாட்டு மொழிகள் தெரிந்திருந்தால் கூடுதல் தகுதி.

உடல் பலம், அறிவுக் கூர்மை இரண்டும் இருக்கிறதா என்பதைச் சோதிப்பார்கள். அவசரகாலத்தில் இரண்டும் தேவைப்படுமே!

வேலைக்கான பயிற்சிக்கல்வி பல இடங்களில் அளிக்கப்படுகிறது என்றாலும் புதுடெல்லியில் உள்ள ஏர்ஹோஸ்டஸ் அகாடமி போன்ற மையங்களில் பயிற்சி பெறுவது கூடுதல் மவுசு.

இண்டியன் (இண்டியன் ஏர்லைன்ஸ், ஏர் இண்டியா ஆகிய இரண்டின் இணைப்பு தான் இது) ஜெட் ஏர்வேஸ், லுப்தான்ஸா, எமிரேட்ஸ் ஏர்லைன்ஸ் போன்றவற்றின் தலைமையகங்கள் மும்பையில் நரிமன் பாயின்ட் என்ற பகுதியில் உள்ளன. சஹாரா, பிரிட்டிஷ் ஏர்வேஸ், காதே பசிஃபிக் டெல்டா, ஏர்லைன்ஸ் போன்றவற்றின் தலைமையகங்கள் புதுடெல்லியில் உள்ளன. இவற்றுக்கு நேரடியாகவே விண்ணப்பிக்கலாம். தேவைப்படும்போது சம்பந்தப்பட்ட விமான நிறுவனங்களே நாளிதழ்களில் (பெரும்பாலும் ஆங்கில நாளிதழ்கள்) விளம்பரங்கள் வெளியிடும். அப்போதும் விண்ணப்பிக்கலாம்.

வேலையில் சேரும்போது சம்பளம் பதினைந்தாயிரத்திலிருந்து அதைப்போல இரு மடங்கு வரை இருக்கலாம். தனது தகுதியை வளர்த்துக் கொள்பவர்கள் சீக்கிரமே தலைமை விமானப் பணிப் பெண்ணாகலாம் (ஹெட் ஃப்ளைட் அட்டென்டென்ட்) இந்தப் பணியில் மாதம் 75,000 ரூபாய் கூடப் பெற வாய்ப்பு உண்டு. உலகப் புகழ் பெற்ற விமான நிறுவனங்கள் இதைப் போல இருமடங்கு ஊதியமளிக்கவும் தயார்.

ஆனால், அலுவலகம் போல குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குச் சென்று வர முடியாது. சில சமயம் வெளிநாடுகளில் தங்க நேரலாம். இதையெல்லாம் பிரச்னையாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் வாய்ப்பு என்று நினைப்பவர்கள் தாராளமாக மேற்படி தகுதிகளை வளர்த்துக்கொண்டு விமானப் பணிப் பெண்ணாகலாம். ○

அடுத்த இதழில்...ஐ.பி.எஸ். பணி



போட்டிக்குத் தயாரா? (முடிவுகள்)

ரூ.100 பரிசு பெறும் வாசகங்கள்!



இந்தப் பூனையாரைப் பார்த்ததும் உங்க மனசுல தோணும் ஒரு வரி காமெண்ட் என்னவென்று கல்லூரி மாணாக்கர்களிடம் கேட்டிருந்தோம். வந்து குவிந்தவற்றில் ரூ.100/- பரிசு பெறும் வாசகங்கள்.

குட்டித் தூக்கம் போட்டவங்க எல்லாம் தேவேகவுடா ஆக முடியுமா?

- சீ. பிரபாகரன், மூன்றாமாண்டு, பி.எஸ்.சி (கணிதம்), டீ.டி.எம்.என்.எஸ் கல்லூரி, டி. கள்ளிகுளம், நெல்லை

எந்தக் கட்சி ஜெயிச்சா எனக்கென்ன? எலி பிரியாணியா போடப் போறாங்க?

- வரத. சண்முக சுந்தர வடிவேலு, முதுகலை (தமிழ்) இரண்டாமாண்டு, அண்ணாமலைப் பல்கலை கழகம், சிதம்பரம்.

எலிகள் எல்லாம
புலிகளாய் மாறுவதாக
கனவு வந்து வந்து
கலக்குதே வயிறை!

- இரா. அகிலா, இளங்கலை மூன்றாம் ஆண்டு, ஹோல்கர் சயின்ஸ் காலேஜ், இந்தோர்

அய்ய... மே 13ம் தேதி யாருக்கு வோட்டுப் போடறதுன்னு கேட்டதுக்கு, இவ்வளவு நேரம் யோசனை பண்றியே?

- எஸ். சுதர்ஷினி, பி.காம், அண்ணா ஆதர்ஷ் மகளிர் கல்லூரி, சென்னை - 40

"எல்லாரும் 'ச்சோ 'Chubby'ன்னு கொஞ்சி கொஞ்சியே என் கன்னம் வலிக்குது!"

- ஜி. லட்சுமி, முதலாமாண்டு, ஈஸ்வரி இன்ஜினியரிங் கல்லூரி, சென்னை

யூத் எடிஷன் பக்கங்கள்



* நாட்டில்தான்
எத்தனை மணிமேகலைகள்!
வீதியிலும்...
பேருந்து நிலையங்களிலும்...
அவர்கள் கையில் ஏந்துவது
'பிச்சைப் பாத்திரங்கள்' அல்லவா?

முரண்பாடு!



* கதம்ப மாலை மனிதனைப்
பார்த்து கேட்டது...
பல ஜாதிப் பூக்களை ஒன்றாகத் தொடுத்து
மாலையாக்கும் மனிதர்களே!
பல ஜாதி மனிதர்களை மட்டும்
ஏன் ஒன்றாகப் பார்க்க மறுக்கிறீர்கள்?

- கே. பரத்,
ஒன்பதாம் வகுப்பு,
ஸ்ரீ விஜய் வித்யாலயா, ஒசூர்



உன் நட்புக்காக இதயத்தில்
இடம் கொடுக்க பலர் உண்டு...!
ஆனால், உன் நட்புக்காக இதயத்தையே
கொடுக்க நான் மட்டுமே உண்டு...

- எம். ராஜாராம்,
மூன்றாம் ஆண்டு,
பி.ஏ.சி. ராமசுவாமி ராஜா
பாலிடெக்னிக் கல்லூரி,
இராஜபாளையம்

இதயத்தில் நீ!

விடுதலை!



நான் தினமும் கிளி ஜோசியம் பார்ப்பேன்
என் எதிர்காலத்தைத் தெரிந்து கொள்வதற்காக அல்ல...
அந்த ஒரு நிமிடமாவது கிளிக்கு விடுதலை கிடைக்குமென்று!

- ஆ. சரண்யா, கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ்,
இரண்டாமாண்டு.

சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர்கள் சினிமா எடுத்தால் எப்படிப் பெயர் வைப்பார்கள்...?

- 7 GB ஹார்டு டிஸ்க் காலனி
- எனக்கு 20MB
- உனக்கு 18MB
- புதுக்கோட்டையிலிருந்து வைரஸ்
- வைரஸ் (ஐ) வேட்டையாடு விளையாடு
- சொல்ல மறந்த பாஸ்வேர்டு
- எங்க ஊரு புரோகிராமர்
- ஒரு mouse-n கதை!

- வே. அறிவரசு, 12-ஆம் வகுப்பு,
எஸ்.பி.ஓ.ஏ மேநிலைப் பள்ளி, சென்னை - 94

ஹய்யா! இந்த இரண்டு பக்கமும் உடுமலைப்பேட்டை விசாலாட்சி கல்லூரி மாணவிகளின் படைப்பு!





எந்தக் கறை ஆடையில் பட்டாலும் சிறிது வினிகர் போட்டு துவைத்தால் கறை நீங்கும்.

- வே. தனுப்பிரியா,
இரண்டாமாண்டு,
பி.காம்

வாரத்துக்கு ஒருமுறை உடல் முழுக்க, விளக்கெண்ணெய் தேய்த்து குளித்தால் உடலில் சுருக்கம் நீங்கும்.

- எஸ். பிரியங்கா,
இரண்டாமாண்டு.



குடியரசு தினம்!



ஆளுநர் மாளிகையில்
விருந்து
அனைத்துக் கட்சித்
தலைவர்களுக்கும்!
பரிமாறிக் கொண்டிருந்த
பணியாளர்கள் தமக்குள்
பேசிக் கொண்டனர்:
''யார், யாரைச்
சாப்பிடப் போறாங்களோ?''

- இ. ராககுதா, முதலாமாண்டு பி.காம்,

கொடுத்த பகுதியை தொகுதி வாரியா பிரிச்சுக்கிட்டோம். அதாங்க எங்க கூட்டணியில ஒரு பள்ளி மாணவனையும் சேர்த்துக்கிட்டோம். தேர்தல் வருதுல்லே! ஹி..ஹி..ஹி...

ஸ்ரீ ஜி.வி.ஜி. விசாலாட்சி மகளிர் கல்லூரி
மாணவிகள், உடுமலைப்பேட்டை

ஹாய் காலேஜ் பாய்ஸ் அண்ட் கேர்ள்ஸ்!

சமீபத்தில் சைனாவில்
நடைபெற்ற ஃபேஷன் ஷோவில்
இடம் பெற்ற மயிலிறகு
மணப்பெண் உடை இது!
விலை சுமார் ஒன்றரை மில்லியன்
அமெரிக்க டாலர்கள்!
இந்தச் செய்தியைப் பார்த்ததும்
உங்க மனதில் தோன்றுவதை
5 வரி கவிதையாக எழுதி
கல்லூரி அத்தாட்சியுடன்
அனுப்புங்க.
சிறந்த 5 கவிதைகளுக்கு
தலா ரூ.100 பரிசும்,
சான்றிதழும் உண்டு
கடைசித் தேதி 15.5.2009



போட்டிக்குத் தயாரா?



பார்த்துச்

நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து மட்டுமே நம் உடல் ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான அனைத்து உயிர்ச் சத்துக்களும் கிடைத்து விடுகின்றன என்று நினைப்பது தவறு. நம் அன்றாட உடல் இயக்கத்தின் காரணமாக உயிர் சத்துக்கள் அலைகளாக நம் ஐம்புலன்களின் வழியாக செலவாகின்றன. அதே நேரத்தில் அந்த உடல் இழப்பை இயற்கையின் வாயிலாகவும் உடல் பெறுகிறது.

உடல், தனக்கு வேண்டிய சத்துக்களை உணவின் மூலம் ஒரு பங்கும், காற்றின் மூலம் ஒரு பங்கும், விண்வெளியில் இயங்கும் கோள்களின் அலைகளிலிருந்து (Astronomical Radiation) ஒரு பங்கும், இறுதியாக பூமியின் நடு மையத்திலிருந்து அணுக்கள் உடைகின்றபோது (Atomic Fission) அதிலிருந்து கிடைக்கக் கூடிய துகள்களிடமிருந்து ஒரு பங்குமாக நான்கு வகையில் ஆற்றல்களைப் பெறுவதாக விஞ்ஞான ஆய்வுகள் உறுதிபடுத்துகின்றன.



மனிதனுக்கு உணவு கிடைக்காத நேரத்தில் உடல் மற்ற மூன்று வழிகளில் உயிர் வாழ தேவையான ஆற்றல்களைப் பெற்று விடுகிறது. வயிறு நிறைய உணவை உட்கொள்ளும்பொழுது மற்ற மூன்று வழிகளில் உடல் பெறும் ஆற்றல்கள் தடை செய்யப்படுகின்றன.

நம் உடலில் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்று ஓட்டம் போன்றவை சீராக ஓடும் வரையில் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு கேடில்லை. இதில் ஒன்று தடைபட்டாலோ, திசை மாறினாலோ உடல் ஆரோக்கியம் கெடும்.

இரத்த ஓட்டத்தில் முறைகேடு ஏற்படுவதற்கு புளிப்பு மிக முக்கிய பங்கு வகிக்

சாப்பிடுங்க!

கிறது. ஓர் உணவுப் பொருளை காலம் கடந்து வைத்திருந்தால் அது கெட்டு, நுரை வந்து புளிப்பு மேலிட்டு விடுகிறது. அதேபோல் நாம் உண்ட உணவு, முறைப்படி ஜீரணம் ஆகாமல் வயிற்றில் தேக்கமுற்றால் புளியேப் பம் மற்றும் வயிறு உப்புசம் ஏற்பட்டு வாய்வு உண்டாகிறது. அதனால் ஆரோக்கியம் கெட்டு வயிறு பல நோய்களின் விளை நிலமா கிறது.

நாம் உண்ணும் உணவைச் செரிப்பதற்கு, இரைப்பையில் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமி லம் இயற்கையாக அளவோடு சுரக்கிறது. ஒரு வரது உடல் ஆரோக்கியம், வயது, செரிக் கும் ஆற்றலைப் பொறுத்து, இந்த அமிலம் சுரக்கும் விகிதாச்சாரமானது மனிதனுக்கு மனிதன் வேறுபடும்.

நம் உடலில் உள்ள செல்கள் தங்களுக்குத் தேவையான சத்தை மட்டும் உறிஞ்சிக் கொண்டு மீதமுள்ளவற்றை அப் படியே விட்டு விடுகின்றன. புளிப்பு நீர் கலந்த உணவின் சாரம் அப்படியே இரத்தத்தில் கலந்துவிடுகிறது. ஆகவே அபரி மிதமான புளிப்பு இரத்தத்தில் கலந்து விடுவ தால் நாளாவட்டத்தில் நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்படுகிறது.



நரம்பு மண்டலம் என்பது நம் உடலுக்குத் தேவையான வெப்பத்தை (98.6F) உடலெங் கும் எடுத்துச் சென்று வெப்ப நிலையை சமப்படுத்தும் மின் கம்பிகளாக செயலாற்று கின்றன.

புளிப்பு நேரடியாக நரம்பினுள் புக முடி யாது. குடலில் ஏற்படும் இராசயன மாற் றத்தின் காரணமாக புளிப்பு வாயுவாக காற் றாக தன்மாற்றம் அடைந்து, நரம்பு மண் டலத்துள் புகுந்துவிடுகிறது. இங்கு வெப்ப ஓட்டத் தடை ஏற்பட்டு மூளைக்குச் செல் லும் நுண்ணிய நரம்பு மண்டலம் பாதிக் கப்படுவதால், மூளையின் ஆதிக்க நிலை யில் தடுமாற்றம் ஏற்படுகிறது. இதன் விளைவாக கைகால் நரம்புகள் செய லிழந்து விடுவதோடு நரம்பு சம்பந் தப்பட்ட நோய்களும் தோன்ற ஆரம் பித்து விடும்.

எனவே, நாம் உணவு உண்ணும் போது இன்னும் கொஞ்சம் என்ற உணர்வு வரும் போது உண்பதை நிறுத்தி விட வேண்டும். சாப்பிட்ட உணவு, முழு மையாகச் செரித்த பின்பே அடுத்தவேளை உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

- கே.ஆர்.மலர்செல்வி,
விரிவுரையாளர்,
ஃபுட் அண்ட் நியூட்ரிஷன் துறை,
டி.கே.எம். மகளிர் கல்லூரி,
வேலூர் - 1

யூத் டிப்ஸ்...

10, +2 பொதுத் தேர்வு எழுதி முடித்துள்ள மாணாக்கர்களுக்கு சில டிப்ஸ்:

- சுமையை இறக்கி வைத்தது போன்ற உணர்வு இருக்கும் இவ்வேளையில், எழுதிய தேர்வுகளைப் பற்றி எண்ணாமல் சந்தோஷமாயிருங்கள். சற்று ஓய்வு எடுங்கள். வெளியூரில் உள்ள உறவினர் வீடுகளுக்குச் சென்று வாருங்கள்.
- அடுத்து என்ன படிக்கலாம், எந்தக் கல்வி நிலையத்தில் உயர் கல்வியைத் தொடரலாம் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். அதற்குத் தயாராகுங்கள்.
- பெற்றோரிடமும், ஆசிரியர்களிடமும், பேராசிரியர்களிடமும், உயர் கல்வியைத் தொடர்வது பற்றி ஆலோசனைப் பெறுங்கள்.
- நீங்கள் உயர்கல்வியைப் பெற விரும்பும் கல்லூரியை அல்லது பல்கலைக் கழகத்தை நேரில் சென்று பாருங்கள்.
- குறிப்பிட்ட படிப்புகளுக்கேற்ற நுழைவுத் தேர்வுகளை எழுதத் தயாராகுங்கள்.
- போட்டித் தேர்வுகளை எழுதி, படிப்புக்கான ஸ்காலர் ஷிப்புகளைப் பெற வழி காணுங்கள்.
- வெளி மாநிலங்களில் அல்லது வெளிநாடுகளிலும் கல்வி பெற வழி தேடுங்கள்.
- பொது அறிவை விரிவாக்கி அணுகுமுறைகளை அகலமாக்குங்கள்.
- பெற்றோருக்கு உதவியாயிருங்கள். அவர்களுடன் அதிக நேரம் செலவிடுங்கள்.
- இசை, ஓவியம், விளையாட்டு போன்றவற்றில் ஆர்வம் காட்டுங்கள்.
- சாதிப்பதற்குச் சிந்தியுங்கள்; சிந்திப்பதிலும் சாதியுங்கள்.
- உங்கள் நகரில் உள்ள நூலகங்களில் பொது அறிவு, வேலை வாய்ப்புத் தகவல்கள் உள்ள அனைத்து நாளிதழ்கள், பத்திரிகைகள் ஆகியவற்றைப் படிக்கலாம்.
- நீங்கள் சேரவிருக்கும் துறையில் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் வளர்ச்சிகளையும், மாற்றங்களையும் தொடர்ந்து கண்காணித்து அதற்கேற்றபடி செய்யுங்கள். யாரையும் கண்மூடித்தனமாகப் பின்பற்றாதீர்கள்.

- எஸ். நிரஞ்சனி,
சென்னை



வியக்க வைத்த தரிசனம்!

1964-ஆம் ஆண்டு மார்கழித் திங்கள் காலை மணி நாலரை. மாம்பலம் ரயில் நிலையம். என் தாயாரை வரவேற்க செங்கோட்டை பாஸஞ்சர் வரவை எதிர் நோக்கி பிளாட்பாரம் பெஞ்சில் அமர்ந் திருந்தேன். இங்கொன்றும் அங்கொன்று மாக மின் கம்பத்தில் விளக்குகள் பனி மூட்டத்தில் ஒளிர்ந்துகொண் டிருந்தன.



என் அருகில் ஓர் முதி யவர் சால்வை போர்த்தியபடி அமர்ந்திருந்தார். நானும் குல்லா, ஸ்வெட் டர் சகிதம் இருந்தேன். என்னிடம் பேச் சைத் துவக்கிய அவர், நான் எங்கு பணி புரிகிறேன் யாரை அழைக்க வந்துள் ளேன் என்றெல்லாம் கரிசனத்துடன் வினவினார். என் தாயார் 65 வயதானவர் என நான் கூறியதும் அவர் அம்மாவை மிகுந்த கவனத்துடன் அழைத்துச் செல் லும்படி கூறினார். அப்போது அங்கு வந்த அவரது டிரைவர் (பின்னர் தெரிந்து கொண்டேன்) "ஐயா, புறப்படலாமா?" எனக் கூற, அவரும் எழுந்து முன் செல்ல ஆரம்பித்தார். நான் டிரைவரிடம், "வய தானவர். பார்த்து அழைத்துச் செல் லுங்கள். நான் வேண்டுமானாலும் உடன் வருகிறேன்" என்றேன். "சரி அய்யா' எனக் கூறியவர் பின்மொழிந்த விவரம் என்னை வியப்பில் ஆழ்த்தியது. அது என்ன தெரியுமா? அந்தப் பெரியவர் இராஜாஜி என அன்புடன் அழைக்கப் படும் சக்ரவர்த்தி ராஜகோபாலாச்சாரியார்! என்னே என் பாக்கியம்!

- கே. வெங்கட்ராமன், பெங்களூரு



நம்மை விடப் பெரியவர்களிடம் ஏதாவது சொல்லும்போது, 'புரிந் ததா?' என்று கேட்கக்கூடாது. 'புரிகிற மாதிரி சொன்னேனா?' என்று கேட்பது மரியாதையாக இருக்கும்.

- முத்துலக்ஷ்மி சங்கரன், சென்னை

பெங்களூரிலிருந்து சுமார் 90 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் உள்ளது 'பைலகுப்பே'. கோடைக் கேற்ற குளுகுளு ஊர். பெங்களூரிலிருந்தும் மைசூரிலிருந்தும் குஷால்நகர் வழியே பைலகுப்பே செல்ல பஸ் வசதி உண்டு. வழியெங்கும் வண்ணமலர்கள் குலுங்கும் மரங்கள் ஆடியாடி வரவேற்க, குளுகுளு அழகோடு காவிரியும், ஆங்காங்கே குதித்தோடி நம்முடனே வருகிறாள். இயற்கையழகை ரசித்தபடி பைலகுப்பே நெருங்கிவிட்டால் இது தென்னிந்தியாவா திபெத்தா என்று திகைத்துவிடுவோம்.

வழியெங்கும் திபெத்தியரின் நடமாட்டம். சிறு சிறு திபெத்திய வீடுகள். இதென்ன வீட்டைச் சுற்றிலும் இத்தனை துணிகளை இவ்வளவு உயரக் கொடியில் காய வைத்திருக்கிறார்கள் என்று வியந்தோம். பிறகு தான் தெரிந்தது வண்ண வண்ணத் துணிகளில் திபெத்தியரின் மந்திரங்கள் எழுதப்பட்டுத் தோரணங்களாக அசைகின்றன என்பது. காற்றில் அந்த மந்திரங்கள் பரவி ஊர் மக்களைக் காப்பாற்றும் என்று நம்புகின்றனர்.

1950களில் சைனாவின் ஆக்கிரமிப்பால் திபெத் அவதியுற்றபோது, இந்திய அரசு இந்த இடத்தை ஒதுக்கிக் கொடுக்கவே, பல திபெத்தியர்கள் இங்கு தஞ்சமடைந்துள்ளனர். தங்கக் கோயில் என்றழைக்கப்படும் 'நம்ட்ரோலிங் புத்த ஆலயம் கம்பீரமாகத் தோற்றமளிக்கிறது. பேனர் ரின்போச் என்ற புத்தத் துறவியால் 1999இல் கட்டி முடிக்கப்பட்ட இந்தக் கோயில் தலாய்லாமாவினால் திறந்து வைக்கப்பட்டதாம். பிரம்மாண்டமான ஆலயத்தின் நுழைவாயிலிலேயே பிரமித்து விடுவோம். எதிரே சுவரின் மிக உயரத்தில் 60 அடி உயர புத்தர் சிலை அமர்ந்த நிலையில் புத்தரின் இடப்புறம் குருசாம்பவாவின் சிலை, வலதுபுறம் புத்தா அமிதாயுஸ் சிலை, இரண்டும் 58 அடி உயரமுள்ளவை. சிலைகள் தங்கமும் செம்பும் கலந்து உருவாக்கப்பட்டவை.

குருபத்மசாம்பவா இரண்டாம் புத்தர் எனப் படுகிறார். இந்த ஆலயமே 'பத்மசாம் பவா புத்த விஹார்' என்றுதான் பெயரிடப்பட்டுள்ளது. இவர் அவதரிப்பார் என்று புத்தரே முன்னதாக

தென்னிந்தியாவில்



* புத்த ஆலயம்



அறிவித்திருக்க, புத்தர் மறைந்து 12 ஆண்டுகளுக்குப் பின் தோன்றிய மகான். நீண்ட ஆயுளைத் தருபவர் என்று புத்தா அமிதாயுஸைக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

புத்தரின் உடல், மனம், வாக்கு ஆகியவற்றைக் குறிக்கும் விதமாக இச் சிலைகளில் எழுத்துகள், சிறு சிலைகள், ஸ்தூபங்கள் செதுக்கப்பட்டுள்ளன. வணங்கும் போதே நம் மனத்தில் அமைதி, அன்பு, நம்பிக்கை பெருகுகின்றன.

இரு பக்கச் சுவர்களிலும் குருசாம்பவாவின் 25 சிஷ்யர்களின் உருவங்கள், புத்தமத ஞானிகளின் ஓவியங்கள், புத்த பகவானின் வாழ்க்கை, ஓவியங்கள் வரையப்பட்டுள்ளன.

'தாந்த்ரிக் புத்திஸம்' என்றழைக்கப்படும் பிரிவின் தெய்வ உருவங்கள் பலவும் வரையப்பட்டுள்ளன. இவ் வடிவங்கள் புத்தரின் தத்துவங்களை வெளிப்படுத்தும் புத்த வடிவங்களாம்.

பிரார்த்தனை, தியானம் செய்ய, பாவ மன்னிப்பு கேட்க என்று எல்லா மதத்தினரும் கோயிலுக்குள் செல்லலாம். காலை ஏழு மணி முதல் எட்டரைவரை நடக்கும் தினசரிப் பிரார்த்தனையையும் காணலாம். நூற்றுக்கணக்கா பிக்ஷுக்கள் வரிசை, வரிசையாக அமர்ந்து பலவித இசைக் கருவிகளை வாசித்தபடி பாடல், மந்திரங்களுடன் இசை பாடித் துதிப்பது, கண் கொள்ளாக் காட்சி.

ஒரு திபெத்

தங்கக் கோயிலுக்கு அருகிலேயே 2004ம் ஆண்டு கட்டி முடிக்கப்பட்ட சேங்டாக் பால்ரி ஆலயமும் கம்பீரமும் அமைதியுமாகக் காட்சியளிக்கிறது. இதனுள்ளும் புத்தமத சீடர்களின் ஓவியங்கள் உள்ளன. அருகிலேயே 'நம்ட்ரோலிங் மோனாஸ்ட்ரி' என்றழைக்கப்படும் மாபெரும் புத்த மடமும் உள்ளது. இந்தியாவின் பல பகுதிகளிலிருந்தும், திபெத், நேபால், பூடான் மற்றும் மேலை நாடுகளிலிருந்தும்கூட புத்தமதக் கல்வி பயிலவும் தொண்டு புரியவும் முந்நூறு பிக்ஷுக்கள் இங்கு வந்து உறைகின்றனர்.

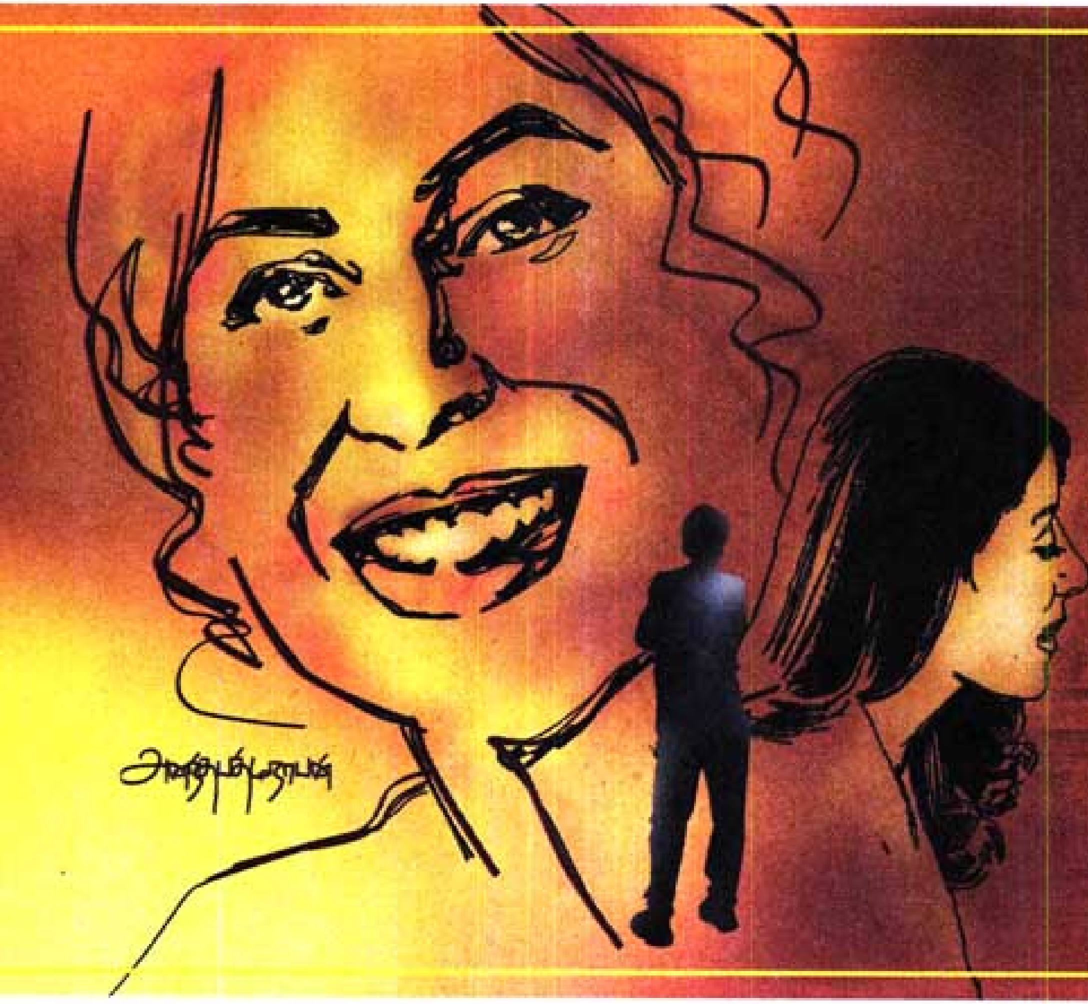
மடத்தைச் சுற்றி பிரார்த்தனைச் சக்கரங்கள். 1300 சிறிய, 19 பெரிய சக்கரங்கள்! இடமிருந்து வலமாகச் சக்கரத்தைச் சுழற்றிவிட்டால் நினைத்த பிரார்த்தனை நிறைவேறுமாம். நாமும் சுழற்றிப் பார்க்கலாம். அங்குள்ள தோட்டத்தில் பூக்களும் இலைகளுமே பல வண்ணங்களில்



அமைந்து, கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியும் ஆத்மாவுக்கு ஆனந்தமும் அமைதியும் தருகின்றன.

- நா. ராஜேஸ்வரி,
பெங்களூரு

கண்விழித்த வினோத் படுக்கையிலிருந்தபடியே மணியைப் பார்த்தான். மணி ஏழாகிவிட்டது. சுவாமி அறையிலிருந்து சுகந்தமான ஊதுவத்தியின் நறுமணம் அவன் நாசியைத் தொட்டது. அம்மா பூஜை செய்கிறாள். இனி ஒன்பது



மணிக்குத்தான் வெளியே வருவாள். அடுக்களையில் குக்கர் சப்தம். வழக்கம்போல கமலா காலை நேரப் பரபரப்பில், அடுப்படியில் வேலை செய்துக்கொண்டிருக்கிறாள்.

''அம்மா, என் பேனாவைக் காணோம். ப்ளீஸ், வந்து தேடித் தாயேன்'' அஸ்வத்தின் குரல்.

''ஒரு நிமிஷம் கண்ணா. அடுப்பை நிறுத்திட்டு வரேன்.'' கமலாவின் பதில் அவன் காதில் விழுந்தது. கமலா, அஸ்வத்தை ஸ்கூலுக்குக் கிளப்பி, டிபன், சமையலை முடித்து அவளும் குளித்து, ஆபீசுக்குக் கிளம்ப வேண்டும். நேரம் இறக்கை கட்டிக் கொண்டு பறக்கும். ஆனால் அதற்காக எந்த சமயத்திலும் பொறுமையைக் கைவிடாமல், அமைதியாகச் செயல்படும் கமலாவின் குணம், வினோத்தை சந்தோஷப் பட வைக்கும்.

''கமலா காபி தர்றியா?''

கணவனின் குரல் கேட்டு திரும்பியவள், ''இதோ ரெடியா கலந்து வச்

சுட்டேன். '' காபி டம்ளரை நீட்டி னாள்.

பாவம் கமலா. ஒண்டி ஆளாக காலை நேரத்தில் சிரமப்படுகிறாள். இந்த அம்மா அதைப் பற்றி கொஞ்சம்கூட நினைக்கா மல், காலையில் பூஜை ரூமில் நுழைந்து விடுகிறாள். ஏன், மருமகளுக்கு உதவி, ஒத்தாசை செய்யக்கூடாதா? என்ன



ஒரு மனப்பாங்கு. அம்மாவை நினைக்க வினோத்துக்கு எரிச்சலாக வந்தது.

''அம்மா எங்கே? வழக்கம்போல பூஜையா?''

''ஆமாங்க. காலையில் குளிச்சுட்டு சாமி கும்பிட்டாதான், அவங்களுக்குத் திருப்தி'' புன்னகையுடன் கமலா சொல்ல, மௌன மாக அடுப்படியை விட்டு வெளியே வந் தான்.

கமலாவுக்கு மனப்பக்குவம் அதிகம். அதனாலயே எந்தப் பிரச்னையும் இல் லாமல் இருக்கிறது. அத்தை தனக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்று அவள் எதிர்பார்ப்பதில்லை. போதாதக் குறைக்கு மாமியாரின் தேவைகளை முகம் சுளிக்காமல் பூர்த்தி செய் வாள்.

அம்மா!

அம்மா கிராமத்தில் இருந்தவள். இப்போதுதான் இரண்டு மாதங்களாக அவர்களுடன் இருக்கிறாள். கிராமத்தில் அப்பாவின் மரணம் அம்மாவைத் தனி மைப்படுத்த, கமலாவும், வினோத்தும் இனி தனியாக இருக்க வேண்டாம் என்று சொல்லி, வர மறுத்த கற்பகத்தைப் போராடி அழைத்து வந்தார்கள். அம்மாவும் தான் உண்டு, தன் வேலை உண்டு என்று எந்த விதத்திலும் யாரையும் தொந்தரவு பண்ணாமல்தான் நடந்துகொண்டாள். இருந்தாலும், அம்மாவின் நடவடிக்கை களை வினோத்தால் ஏற்றுக்கொள்ள இயல வில்லை.

காலையில் பூஜை அறையில் நுழை யும் கற்பகம், அவர்கள் ஆபீசுக்கு கிளம் பும்போதுதான் வெளியே வருவாள்.

''எல்லாரும் கிளம்பியாச்சா? சரி போயிட்டு வாங்க. சாயந்திரம் பார்ப் போம்.''

''அத்தை, உங்களுக்கு டிபன், சாப்பாடு டேபிளில் எடுத்து வச்சிருக்கேன். வேலைக்

பரிமளா ராஜேந்திரன்

பஞ்சாமிர்தம்!



எள்ளுப் பாட்டி **சாரதா கார்த்திகேயன்**, கொள்ளுப்பாட்டி **ஜெயலக்ஷ்மி வெங்கட் ராமன்**, பாட்டி **கிருஷ்ணகாந்தி சங்கர்**, அம்மா **ப்ரியா சந்திரமௌலி**, குழந்தை **ஸ்ரேயா சந்திரமௌலி.**

காரி இன்னும் கொஞ்ச நேரத்தில் வந் துடுவா.''

''நான் பார்த்துக்கிறேன். நீ கிளம் பும்மா.'' அதற்குப் பிறகு வேலைக்காரி வர, அவளுக்கான வேலைகளைச் சொல்லி, சாப்பிட்டு ஒய்வு எடுத்தால் சாயந்திரம் வந்துவிடும்.

பள்ளி விட்டு வரும் அஸ்வத்துடன் சிறிது நேரம் பேசிக்கொண்டிருப்பவள், அவன் ஹோம்-ஒர்க் செய்ய ஆரம்பித் ததும், திரும்பவும், விநாயகர் அஷ்டோத் திரப் புத்தகத்துடன் பூஜை அறையில் நுழைந்துவிடுவாள். ஒரு மணி நேரம் கழித்து வருபவள், கமலா தயாரித்து வைத்திருக்கும் இரவு உணவை வாய் பேசாமல் சாப்பிட்டுவிட்டு, படுக்கச் சென்றுவிடுவாள். அன்றைய பொழுது அவளைப் பொறுத்த வரையில் முடிவுக்கு வந்துவிடும்.

இரவு படுக்கையில் உட்கார்ந்து இரண்டு கைகளிலும் தைலம் தேய்த்துக் கொண்டிருக்கும் கமலாவைப் பார்க் கிறான்.

''என்ன கமலா, கை வலிக்குதா?''

''ஆமாங்க. இன்னைக்கு ஆபீசிலே ஒர்க்-லோடு ஜாஸ்தி.''

''பாவம்மா நீ. ஆனாலும் உனக்கு வேலைகள் அதிகம். அம்மா நம்மோடு இருக்காங்கன்னுதான் பேரு. எந்த விதத் திலும் உதவி இல்லை. அம்மாவோட நடவடிக்கை எனக்குக் கொஞ்சமும் பிடிக் கலை கமலா.''

ஒரு கணம் அவனைக் கூர்மையாகப் பார்த்தவள், ''என்ன சொல்ல வர்றீங்க. அம்மா நமக்காக இந்த வயசிலும், நம்ம பொறுப்புகளைச் சுமக்கணும்னு சொல்றீங் களா?''

''நான் சொல்றதில் என்ன தப்பு இருக்கு? ஒண்டி ஆளாகத் தடுமாறும் உனக்கு உதவுறதில் என்ன இருக்கு? ஒதுங்

கிப் போனா என்ன அர்த்தம்?''

அவன் குரலில் கோபம் எட்டி பார்க்க, ''என்னங்க இது. அவங்க இங்க வர்றதுக்கு இரண்டு மாதத்துக்கு முன், நம்ம வேலையை நாமதானே சமாளிச்சுட்டு வந்தோம். இப்ப மட்டும் என்ன? அவங்க மன நிம்மதிக்காக சுவாமியைக் கும்பிட்டு பொழுதைக் கழிக்கிறாங்க. அவங்க நமக்கு என்ன செய்றாங்கன்னு எதிர்பார்க்கிறதை விட்டுட்டு, நாம அவங்களுக்கு என்ன செய்றோம்னு நினைக்கணுங்க. அவங்க தனிமையை விரட்டத்தான் நாம் கூட்டிட்டு வந்தோம். ஆனா இங்க வந்த பிறகும், அவங்க தனிமையிலேதான் இருக்காங்க.''

கமலா எந்த விதத்தில் யோசிக்கிறாள் என்று புரியாமல் பார்த்தான் வினோத்.

''காலையில் நம்ம வேலைகளைப் பார்க்கிறோம். வாய் வார்த்தை பேச நேரமில்லை. பிறகு பகல் பொழுது முழுக்க, அவங்களை வீட்டிலே விட்டுட்டு ஆபீசுக்குப் போயிடறோம். சாயந்திரம் வந்தா, நம்ப வேலைகள், பிரச்னைகளை பேசவே நேரம் போறலை. ஞாயிற்றுக்கிழமைகூட தூக்கம், ஷாப்பிங்னு போயிடறோம். நம்மோடு இருக்கிறதிலே அவங்களுக்குப் பாதுகாப்பு இருக்கே தவிர, தனிமையைத் தான் அவங்க அனுபவிச்சுட்டிருக்காங்கன்னு எனக்குத் தோணுதுங்க. அவங்களுக்கு இருக்கிற ஆறுதல், சாமி கும்பிடறதுதான். அதையும் நாம் குறை சொல்லக் கூடாதுங்க.''

கமலா பேசப் பேச, வினோத்தின் மனத்தில் ஒரு வெளிச்சம்.

அன்று ஞாயிற்று கிழமை. குளித்து முடித்து சாமி கும்பிடத் தயாரானாள் கற்பகம். வழக்கமாக லீவு நாட்களில் மெதுவாக எழுந்திருக்கும் பழக்கமுள்ள வினோத், அன்று காலை முன்கூட்டியே எழுந்திருப்பதை ஆச்சரியத்துடன் பார்த்தாள். அவள் அருகில் வந்தவன்,

''அம்மா, இன்னைக்கு பூஜையைக் கொஞ்சம் சீக்கிரம் முடிச்சுடு. நாம எல்லாரும் இன்னைக்கு மாங்காடு, திருவேற்காடு கோயிலுக்குப் போறோம். உனக்கு வேறு எங்கேயாவது போகணும்னாலும் சொல்லு போயிட்டு வரலாம். இன்னைக்கு முழுக்க உன்னோடதான் இருக்கப் போறோம்'' என்று சொன்னபடி, உழைத்துக் களைத்த அம்மாவின் கரங்களை அன்புடன் பற்றினான்.

o

வேண்டுகோள்!



இரண்டு மனம் வேண்டும்;
இறைவனிடம் கேட்டேன்.
வீட்டில் தொங்கும் சிலந்தி வலையை
சுத்தப்படுத்த ஒன்று;
அந்தச் சிலந்திப் பூச்சி
சாகாமலிருக்க வேண்டுமே
என்று வருந்த ஒன்று!
இரண்டு மனம் வேண்டும்
இறைவனிடம் கேட்டேன்!

- வீ.கே.பத்மினி,
சென்னை - 15

நமது
மங்கையர் மலர்
இருபத்தொன்பதாம் ஆண்டில் அடியெடுத்து வைத்துள்ள இத் தருணத்தில், இந்த இருபத்தொன்பது ஆண்டு காலச் சுழற்சியில் நமது அன்றாட வாழ்வில்தான் எத்தனை எத்தனை மாற் றங்கள்!



சீரியலோமேனியாவா?

ஃபிளாஷ்பேக்.

அப்போது, ரேடியோ வீட்டுக்கு வீடு முழங்கும் தூரத்தில் அப்பாவோ அல்லது வீட்டுப் பெரியவர்களோ வருவதைக் கண்டால், சத்தத்தைக் குறைத்தோ அல்லது அணைத்தோ விடுவார்கள்.

ஆனால், இப்பொழுது. வீட்டுக்கு யார் வந்தாலும், எந்த நேரமாயிருந்தாலும், டீ.வி யின் மீது வைத்த கண் எடுக்காமலே, அவர் களுடன் பேசி அனுப்பி விடுகிறோம். அல் லது அவர்களையும் நம்முடன் இணைந்து டீ.வி பார்க்க வைத்து விடுகிறோம்!

மெகா சீரியல் இரவுப் பொழுதில் மட் டுமே என்று இருந்த நிலைமாறி, இப் பொழுது காலை முதல் நடுநிசி வரை அனைத்து சேனல்களிலுமே நான்ஸ்டாப் நான்-ஸென்ஸாகிவிட்டது.

★ மாமியார் கொடுமைக்காரியாக இருந்தால், மருமகள் பத்தரை மாற்றுத் தங்கம்.

★ மருமகள் கெட்டவளானால், மாமி யாரோ பொறுமையின் தொட்டபெட்டா சிகரம்.

★ நிச்சயம் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் குறைந்தது 3 மகள்கள், 2 மகன்கள் இருக் கின்றனர். ஏன்னா, அப்போதானே பல் வேறு பிரச்னைகளையும் ஒரே குடும்பம் சந்திக்க முடியும்!

★ கட்டாயமாக ஹீரோயின் செய்யாத தவறுக்கு (தியாகச் சுடர்) ஜெயிலுக்குப் போயே ஆக வேண்டும். அங்கே அவளைக் கொடூரமாக மற்ற பெண்கள் இம்சைப் படுத்தியே ஆக வேண்டும்.

★ குல விளக்கான அவளது கணவன், தெரிந்தோ தெரியாமலோ, மற்றொரு பெண்ணையும் கல்யாணம் செய்தே ஆக வேண்டும். (இம்சை!)

★ தப்பித் தவறிகூட ஹீரோயின் சந் தோஷமாகச் சிரித்துவிடக் கூடாது. உடனே நாலா திசையிலிருந்தும் கஷ்டங்கள் தேடி ஓடி வந்துவிடும்.

★ அவளுக்கோ அல்லது அவளது வீட் டினருக்கோ நல்லதே நடந்து விடாது. அப்படியே நல்லது நடந்து விட்டாலும், வெள்ளிக்கிழமை யாரேனும் மண்டை யைப் போட்டு விடுவர் (வார இறுதி

டெம்ப்போ ஏற்படுத்த...)

★ எல்லாவற்றிலும் பெரிய கொடுமை, ஒவ்வொரு சீரியலிலும் ஒரு குறி சொல்லியோ, ஜோசியரோ, சாமியாரினியோ, சாமியாரோ... (மூச்சு வாங்குது) எதிர்காலத்தைத் துல்லியமாகக் கணித்துச் சொல்லித் திகில் ஏற்படுத்துவர். பொல்லா நாக்குப் பெரிசுகளிடமிருந்து நல்ல வாக்கு என்பதே வராது. அவர்களுடைய காஸ்ட்யூமும் உச்சக்கட்ட பயமுறுத்தலைத் தரும்.

★ இக்கட்டான சூழ்நிலை உருவாகும நேரத்தில் குடும்பத் தலைவன் வீட்டை விட்டு ஓடி விடுவார். (அந்த ஹீரோயின் சுமைதாங்கி மட்டுமல்ல; இடிதாங்கியும் கூட என நிரூபிப்பாள்)

★ அது மட்டுமில்லாமல், சீரியல் கதாபாத்திரங்களிடம் ஏதேனும் மாறுதல் ஏற்படுகிறதோ? இல்லையே! அந்த நடிகரோ அல்லது நடிகையோ முகத்தில் ஆசிட் ஊற்றப்பட்டோ அல்லது விபத்தினாலோ முகம் மாறி, புதுமுகமாக மாறிவிடுவர்.

★ இப்போதைய புது டிரெண்ட், பழைய சினிமாக்களை (நகைச்சுவைப் படங்களைக்கூட விட்டு வைக்கவில்லை)

சிரி..சிரி...

கொஞ்சம் உல்டா பண்ணி, பல வருடங்கள் தொடரும் மெகா சீரியலாக மாற்றுவது. உதாரணம், 'கோபுரங்கள் சாய்வதில்லை', 'எங்க சின்ன ராசா,', 'நிலவே மலரே'.

இப்படி, நம்மை வேறு எந்தச் சிந்தனையிலும் மூழ்க விடாமல், அவர்களது தீராத கஷ்டம் தீர வழி தேடி, நாமும் விழி பிதுங்கப் பார்த்து அனுதாபப்படுவதால் குடும்ப முழுமைக்குமே சீரியலோ ஃபோபியா தொற்றிக் கொள்வதைத் தவிர்க்க முடியாதுதான்.

செல்ஃபோன், வி.சி.டி, பிட்ஸா, இண்டர்நெட் இல்லாத 29 வருடத்துக்கு முந்தைய காலமும் சொர்க்கம்தான். இன்றைய தினத்தில் இவை ஒருநொடிகூட இல்லாவிட்டாலும் வாழ்க்கையில் ஆனந்தம் இல்லைதான்.

நாம் நமது உற்றாருடன், இனியேனும் நம்ம குடும்பம், ஆனந்தம் விளையாடும் வீடுதான் என வீட்டுக்கு வீடு லூட்டி அடிப்பதுடன் நில்லாமல், கோலங்கள் இட்டு, அண்ணாமலைக்கு அகல்விளக்கு ஏற்றி, பன்னீர் புஷ்பங்களாலும் அர்ச்சனைப் பூக்களாலும் செந்தூரப் பூக்களாலும் தொழுது வாழ்க்கையில் அரசியாய் உயர்வோம்.

சீரியலோஃபோபியாவா?



என்ன இது... எப்படி எழுத ஆரம்பித்தாலும், ஒரே சீரியல் பெயராவே வருதே... கடவுளே எனக்கு வந்திருப்பது சீரியலோ மேனியாவா... இல்ல சீரியலோ ஃபோபியாவா...!

– லட்சுமி ரகுகுமார், சென்னை

எங்கள் மூன்றரை வயதுப் பேத்தியிடம் என் மனைவி ஒருநாள், ''ஹரிணி, நீ அம்மா மாதிரி இருக்கியா, இல்லை அப்பா மாதிரியா?'' என்று கேட்க அவளோ, ''நான் ஹரிணி மாதிரி இருக்கேன்'' என்று 'டக்'கென்று பதில் சொல்ல, ஒரே சிரிப்பலைதான்.

- எம். ராமசுவாமி,
பெங்களூரு



“முரளி மாமா



ஒருநாள் என் தங்கையும், அவளது இரண்டு வயது மகன் ஸ்ரீவத்ஸனும், என் வீட்டுக்கு வந்திருந்தனர். நாங்கள் சமையல் அறையில், சாப்பிட்டுக்கொண்டே, பேசிக் கொண்டிருந்தோம். திடீரென்று ஸ்ரீவத்ஸன், ''முரளி மாமா பேக்கு, முரளி மாமா பேக்கு'' என்று கத்தவும், காரணம் தெரியாமல் வெளியே பார்த்தோம். எங்கள் தம்பி முரளி அப்போதுதான் டூ வீலரை, வாசலில் நிறுத்திவிட்டு வந்து கொண்டு இருந்தான். மாமாவின் பைக் சத்தம் கேட்டவுடனேயே, முரளி மாமாவின் பைக் என்பதைத்தான், மழலையில் முரளி மாமா பேக்கு என்று கத்தியுள்ளான். வீட்டிலிருந்த அனைவரும், தம்பியைக் கிண்டலடித்துச் சிரித்து மகிழ்ந்தோம்.

- ச. ஜெயலெட்சுமி,
சென்னை - 106

ஒருமுறை எங்கள் உறவினர் வீட்டுக்குச் சென்றிருந்த சமயம் என் பேத்தி சோஃபாவின் கைப்பிடியில் உட்கார்ந்து இருந்தாள். சோஃபாவில் உட்காரச் சொல்லியும் கேட்கவில்லை. திடீரென்று சோஃபாவின் உட்பக்கம் அவள் விழுந்தாள். அதனால் ஏதும் அடிபடவில்லை. எனவே எல்லோரும் சிரித்துவிட்டார்கள்.

உடனே என் பேத்தி, ''யாராவது கீழே விழுந்தால் சிரிப்பீங்களா?'' சிரிக்கக் கூடாதுன்னு உங்க பாட்டி உங்களுக்குச் சொல்லித் தரலையா?'' என்று கேட்க,

என்ன சொல்வது எனத் தெரியாமல் அனைவரும் திகைத்துவிட்டோம்.

- விஜயலட்சுமி சிவசங்கரன், சாயிநாதபுரம்

மாலையில் காய்கறிக் கடைக்குப் போகும்போது, ''சன் ரைஸ் வாங்கிட்டு வாங்க'' என்று என் கணவரிடம் கூறினேன். அதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த என் பேத்தி, ''தாத்தா திரும்பி வரும்போது இராத்திரி ஆயிடுமே; ராத்திரியில் சன் ரைஸ் எப்படித் தோன்றும்? அதை யாராலும் பிடிக்கவே முடியாதே; எப்படி வாங்க முடியும்?'' என்று கடகடவென்று கேட்டவுடன், வீட்டிலுள்ள அனைவரும் கொல்லென்று சிரித்தோம்.

- எஸ். ஞானம்பாள், சென்னை - 24

பேக்கு!''



குட்டீஸ் லூட்டி

என் சகோதரியின் மகன் கௌசிக் எல்.கே.ஜி. படிக்கிறான். நான் அவனுக்கு ஏதாவது கதைகள் சொல்லி மகிழ்விப்பேன்.

பகவான் ஸ்ரீகிருஷ்ணர் மண்ணை அள்ளித் தின்றதையும், அன்னை யசோதா வாயைத் திறந்துக் காட்டச் சொல்ல, ஈரேழு



லோகமும் தெரிந்ததையும் விவரித்துக் கொண்டிருந்தேன். திடீரென்று என்னைப் பார்த்து, ''இப்ப எனக்கு டவுட்?'' என்றான்.

''என்னடா கண்ணா? சொல்லு'' என்றேன்.

''பதினாலு உலகமும் கிருஷ்ணர் வாய்க்குள்ள தெரிஞ்சதுன்னு சொல்றியே. அப்ப கிருஷ்ணர் எங்கே இருந்தார்? எந்த உலகத்திலேந்து வாயைத் திறந்து காண்பிச்சார்? அப்ப நாம எல்லாம் எங்கே இருந்தோம்?'' என்று கேட்டானே பார்க்கலாம் ஒரு கேள்வி?

- டி. ஜானகி, குளித்தலை



அது 1963 என்று எண்ணுகிறேன். ஒருதடவை ஸ்ரீபாபா, நேர்காணலின்போது என்னிடம் ''உனது தாயாரும் அவரது தாயாரும் தெய்வ பக்தி மிக்கவர்கள். சுவாமிக்கு அவர்களிடம் அன்பு உண்டு. அவர்களிடம், விபூதி தயாரிக்கச் செய்து சுவாமிக்கு எவ்வளவு கொண்டு வர முடியுமோ, அவ்வளவு எடுத்து வா'' என்று சொன்னார். சுவாமி அவ்வாறு சொன்னது எனக்கு வியப்பாக இருந்தது.

அந்நாட்களில் சுவாமியை ஏற்றுக் கொள்ளாதவர்கள் பலர், பலவிதமாக விமர்சித்துப் பேசுவார்கள். பலதரப்பட்ட விமர்சனங்களில், அவர் எடுக்கும் விபூதி விஷயமாக, 'அவரது ஜிப்பாவின் கைப்

பகவான்



டி.ஆர். சாயிமோகன் அனுபவங்கள்!

பகுதியின் நுனியில் பல சிறு சிறு பைகள் தைக்கப்பட்டு, அவற்றில் அவர் விபூதியை நிரப்பிக் கொள்கிறார். கையை அசைப்பதுபோல் செய்து, விபூதி வெளிவருமாறு செய்து எடுத்து விடுகிறார்' என்பது ஒருவகை

பாபா!

அனுராதா சேகர்

விமர்சனம். சுவாமி என்னிடம் விபூதி எடுத்துவா என்று சொன்னவுடன், அவ்வாறான விமர்சனம் உண்மையாக இருக்குமோ என்ற சந்தேகம் எனக்கும் ஏற்பட்டது.

ஆயினும், நான் ஊருக்குப் போனதும், 'சுவாமி விபூதி தயாரித்துத் தரச் சொல்லி இருக்கிறார்' என்று சொன்னேன். எனது தாயாருக்கும் எனது பாட்டிக்கும் அளவிலா பெருமை!

விடிகாலை குளித்துவிட்டு, இறைத் துதி முதலியவற்றை முடித்து, வீட்டு வேலைகளை முடித்துட்டுப் பிறகு சாணம் சேகரிக்கும் வேலையில் ஈடுபடுவார்கள்.

தெருக்களில், எங்கு பசுமாடு சாணம் போடுகிற மாதிரி இருந்தாலும், உடனே அதன் பின் பக்கம் சென்று, சாணம் தரையில் விழுந்து விடாமல், ஒரு தட்டில் பிடித்துச் சாணம் சேகரிப்பார்கள். அன்று மதியம் இரண்டு மணி வரையில் சாணம் சேகரித்து முடித்த பிறகுதான் சாப்பிடுவார்கள். சாப்பிட்ட பிறகு ஆசாரத் தன்மை குறைவாம்! அன்றன்று சேகரித்த சாணத்தைக் கையாலேயே நன்கு பிசைந்து அதில் உள்ள சிறு சிறு கற்கள் மற்றும் ஜீரணமாகாத வைக்கோல் போன்றவற்றை நீக்கி விட்டுச் சிறு சிறு சரண அடைகளாகத் தட்டி உலர வைத்து விடுவார்கள். அந்த நேரத்தில் சிவன் நாமாக்களை உச்சரித்தபடியும். அவர்களுக்குத் தெரிந்த மந்திரங்கள், சுலோகங்களைச் சொல்லிய வண்ணமும் அக்காரியத்தில் ஈடுபடுவார்கள்.

சிவராத்திரியன்று 'விபூதி முட்டம்' போடப்பட்டு, வெண்ணிற அடைகள் தயாராயின. மூட்டை மூட்டையாக, சேகரிக்கப்பட்டுவிட்டன. எங்கள் வீட்டுத் தாழ்வாரங்கள் நாற்புறமும் பல அடிகள் நீளம் உள்ளவையாக இருந்தமையால், ஆங்காங்கே உமி பரப்பி, சாண அடைகள் வைக்கப்பட்டு, விபூதி முட்டங்கள் எரியூட்டப்பட்டன.

அதன் பிறகு விபூதி சாண அடைகள், 'வஸ்திர காயம்' என்ற முறையில் மிகவும் மிருதுவான துகள்களாகச் சேகரிக்கப்பட்டன. பெரிய பெரிய பானைகளில் சேகரிக்கப்பட்டு, அதற்கு நல்ல மணம் கொடுப்பதற்காக அத்தர், ஜவ்வாது போன்ற வாசனைகள் சேர்க்கப்பட்டன! நான் ஏற்கெனவே வாங்கிக் கொடுத்திருந்த பாலித்தீன் உறைகளில் விபூதி நிரப்பப்பட்டு, பெரிய தலையணைகள் போன்று, சுமார் பதினைந்து விபூதி மூட்டைகள் தயார் செய்யப்பட்டன!

● பாபாவுடன் சாமிமோகன்



நான் ரயில்வேயில் பணி செய்து கொண்டிருந்தமையால், அந்த விபூதி மூட்டைகளை எனதூரிலிருந்து திருச்சிக்கு, ரயில்வே சிப்பந்திகள் மூலம், அனுப்பி விட்டேன். திருச்சி சென்ற பிறகு, ரயில்வே ஊழியர் சிலர், புட்டபர்த்தி செல்கிறார்கள் என்பதை அறிந்த நான், அவர்கள் மூலம் சில

மூட்டைகளை அனுப்பி, புட்டபர்த்தியில் திரு. கஸ்தூரி அவர்கள் வீட்டில் வைக்கச் சொன்னேன். மீதமிருந்தவற்றை நானும் மற்ற ஓரிரு நண்பர்களும் புட்டபர்த்திக்கு எடுத்துச் சென்றோம்.

விபூதி வந்திருக்கும் விவரம் பற்றி சுவாமியிடம் அவர் ஏதும் தெரிவித்தாரா என்று கஸ்தூரியிடம் கேட்டபோது, ''சுவாமிக்கும் ஒரு பக்தனுக்கும் சம்பந்தப்பட்டதை சுவாமியிடம் கேட்கவும் கூடாது! அப்படிக் கேட்பதை சுவாமி விரும்பவும் மாட்டார்'' என்று சொன்னார். எவ்வளவு அர்த்தமுள்ள ஆன்மிக நாகரிகம்!

சுவாமி எனக்கு நேர் காணல் கொடுத்தார். சுவாமியும் விபூதி பற்றி ஏதும் கேட்கவில்லை. நானும் ஏதும் சொல்லவில்லை. சுவாமி மற்ற என் வீட்டு சம்பந்தமான விவரங்களைக் கூறி, விபூதி இட்டு, என்னை வெளியே அனுப்பி விட்டார்! எனக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. சுமார் ஒன்றரை மாத கடின உழைப்பில், ஆசாரத்துடன் தயாரிக்கப்பட்ட விபூதி, அதிகப் பிரயாசையுடன் எனது ஊரிலிருந்து புட்டபர்த்திவரை கொண்டு வரப்பட்டதைப் பற்றி, சுவாமி ஏதும் கேட்கவில்லையே என்பது எனது ஆதங்கம்! மறுநாளும் நேர் காணலில் உட்கார்ந்தேன். சுவாமி உள்ளே கூப்பிட்டார்! அப்போதும் விபூதி பற்றி சுவாமி ஏதும் கேட்காததால் முடிவாக நானே விபூதி பற்றிப் பிரஸ்தாபித்தேன்.

சுவாமி சொன்னார்: ''சுவாமிக்குத் தெரியும், நீ கொணர்ந்த விபூதி கஸ்தூரி வீட்டில் உள்ளது என்று! உன்னிடம் விபூதி தயாரித்துக் கொண்டு வரச் சொன்னது, எனது ஜிப்பாவின் கைப்பகுதியில் உள்ள உறைகளை நிரப்பிக் கொள்ள அல்ல; பார்! சுவாமி ஜிப்பா கைப்பகுதியில் ஏதும் உறைகள் இருக்கின்றனவா என்று!'' எனச் சொல்லி சுவாமி ஜிப்பாவின் கைப்பகுதியை மடக்கிவிட்டுக் காண்பித்தார்! திகைத்துப்போன நான், ''இனிமேல் தேவையற்ற எண்ணங்களுக்கு இடமளிக்க மாட்டேன்; என்னை மன்னித்துவிடுங்கள் சுவாமி'' என்று கூறியவாறே, கண்ணீர் சொரிந்தேன். என்னை அரவணைத்துக் கொண்டார் சுவாமி. பிறகு சொன்னார். ''கடந்த ஒன்றரை மாதங்களாக உனது தாயாரும் அவரது தாயாரும், எவ்வளவு பிரயாசைப்பட்டு, சிரத்தை காட்டி, என்னிடமே மனத்தை வைத்து, தெய்வ ஈடுபாட்டுடன் நாமாக்களை சொல்லிய வண்ணம், இந்த விபூதியைத் தயாரித்தனர்! அதுதான் யக்ஞம்! அவர்களை சாயி யக்ஞத்தில் ஈடுபடுத்த வேண்டியே அவர்களை விபூதி தயாரிக்கச் செய்து அவர்களுக்கு யக்ஞ பலனை வழங்கினேன்! சுவாமிக்கு யாரும் எதுவும் கொடுக்கத் தேவையில்லை!'' என்ற விளக்கத்தைத் தந்து, சுவாமி என்னை வெளியே அனுப்பினார்.

"உன்னிடம் விபூதி தயாரித்துக் கொண்டு வரச் சொன்னது. எனது ஜிப்பாவின் கைப் பகுதியில் உள்ள உறைகளை நிரப்பிக் கொள்ள அல்ல!"

வியப்பிலும் வியப்பு என்னவென்றால், அன்று மதியமே சுவாமி வெறும் குடத்தினுள், தம் திருக்கரத்தை விட்டு, சுழற்றுவதன் மூலம், இரண்டு அடி உயர முள்ள ஷிரடி பாபா சிலை மூழ்கும்வரை,

விபூதி மழை பொழிய வைத்து, எனது அறியாமைக்குப் பாடம் புகட்டினார்!

ஒருமுறை நான் பிரசாந்திநிலைய வளாகத்தில் அச்சகப் பணியாளருடன் பேசிக்கொண்டிருந்தேன். அப்போது திரு. கஸ்தூரி அவர்கள் குடை பிடித்து வர, சுவாமி புன்முறுவலித்தவாறே, அங்கு வந்தார். திரு.கஸ்தூரி பிடித்து வந்த குடையைப் பெற்றுக் கொள்ளுமாறு சுவாமி என்னை ஆக்ஞாபித்தார். நானும் திரு.கஸ்தூரியிடமிருந்து குடையைப் பெற்று சுவாமிக்குப் பிடித்தேன். சுவாமி அங்கிருந்து நகர்ந்து சென்றதால், நானும் அவரைப் பின் தொடர்ந்தேன்.

ஓர் அகலமான பாறையை நெருங்கிய சமயத்தில், சுவாமி அதில் அமர்ந்தபடியே, கண்கள் மூடிய வண்ணம், திடுமென்று சாய்ந்துவிட்டார்! பதை பதைத்துப் போன நான் சுவாமியின் புனித சரீரத்தை என் மடியில் தாங்கியபடி, என்ன செய்வதென்று அறியாமல், ''பாபா, பாபா'' என்றும், ''சாயிராம்'' என்றும் கதறினேன். அங்கிருந்து பார்த்தபோது என் கண்களுக்கு யாரும் தென்படவில்லை. எனக்கு உடல் பூராவும் வியர்த்துவிட்டது. முப்பது வயது கூட நிரம்பாத எனக்கு, சுவாமியின் மூச்சுப் பேச்சற்ற நிலைக்குக் காரணமும் தெரியவில்லை.



'சுவாமி இறந்துவிட்டாரோ' என்ற ஒருவித ஐயப்பாடு தோன்றவே, நான் போலீஸிடம் மாட்டிக் கொள்வேனோ என்ற பயமுங்கூட என்னைப் பற்றிக்கொண்டது. கண்ணீர் சிந்தியவண்ணம், 'சாயிராம் சாயிராம்' என்று புலம்பியபடியே தவித்தேன்.

சுமார் இருபது நிமிடங்களுக்கு மேலாக தவித்துக் கொண்டிருந்த எனக்கு ஆறுதலும், ஆச்சரியமும் ஏற்படும்படியாக, பகவான் திடுமென்று கண்களைத் திறந்தவாறே, எனது மடியிலிருந்து எழுந்து உட்கார்ந்தார்! என்ன அற்புதம்! ஆனந்தம்!

என்னைக் குறிப்பாகப் பார்த்தவண்ணம் பகவான், ''என்ன, ரொம்பவும் பயந்துவிட்டாயா?'' என்றார். தடுமாற்றம் மற்றும் ஆச்சர்ய உணர்வுகளிலிருந்து இன்னும் விடுபடாத நான், ''சுவாமி, பயந்துவிட்டாயா என்று கேட்கிறீர்களே? இதோ பாருங்கள், பயத்தால் என் உடம்பெல்லாம் வியர்த்திருப்பதை!'' என்றபடி, நான் வியர்த்து விறுவிறுத்துப் போனதைக்

காண்பித்தேன். புன்முறுவலித்த சுவாமி, ''நான் இருக்கும்போது என்ன பயம்?'' என்று கேட்ட உடனேயே நான், ''சுவாமி, நீங்கள் இங்கு கொஞ்ச நேரத்துக்கு இல்லவே இல்லையே?'' என்றேன்.

சுவாமி திருவாய் மலர்ந்தருளினார்; ''கல்கத்தாவில் ஒரு பக்தன் உயிர் பிரியும் தருவாயில் மருத்துவமனையொன்றில் இருக்கிறான். அவனுக்கு எண்பது வயது. நான் ஒரு நர்ஸாக அங்கு சென்று அவனுக்கு விபூதி பிரசாதம் கொடுத்து, அவன் நோயைக் குணப்படுத்தி, ஆயுளையும் இன்னும் மூன்று வருடங்களுக்கு நீட்டி, அவனைப் பிழைக்கச் செய்துவிட்டேன். சுவாமிக்கு கல்கத்தா சென்றுவர இருபத்தைந்து நிமிடங்கள் ஆனது'' என்று குறும்புச் சிரிப்புடன் விளக்கினார்.



''மற்றுமொரு காரணம், நீ ஆறு மாசத்துக்கு முன் புட்டபர்த்தி வந்திருந்தபோது ராமு உன்னிடம், 'சுவாமி மூன்று நாட்கள் தமது உடலைவிட்டுச் சென்றிருந்தார். நாங்கள் அவர் உடலை மூன்று நாட்கள் பத்திரமாகப் பாதுகாத்தோம். பிறகு உடலுக்குத் திரும்பி விட்டார்' என்று சொன்னானல்லவா? அதைப்பற்றி அப்போது உன் எண்ணம் 'அவ்வாறு நடந்திருக்காது' என்பதுதானே? அதுபோன்ற சுவாமியின் லீலையை அனுபவபூர்வமாக நீ அறிந்து கொள்ளத்தான் சுவாமி இவ்வாறு ஒரு அரிய சந்தர்ப்பத்தை உனக்கு அளித்தேன். எனக்கு நீ மிக நெருக்கமானவன் என்பதால், மற்றவர்களுக்கல்லாமல், தனியே இங்கு வந்து உனக்கு இந்த அனுபவத்தை அளித்தேன்'' என்றார், நமது அருமை பெருமை மிக்க பகவான். கண்களில் ஆனந்தக் கண்ணீர் பெருக்கெடுத்தவாறே, சுவாமியைத் தொழுது எழுந்தேன். அங்கிருந்து வேகமாக இறங்கி, நடந்து சுவாமியைப் பின்தொடர்ந்தேன்.

சுவாமி திருவாய் மலர்ந்தருளியது போல், அன்று ராமு சொன்ன, 'சுவாமி மூன்று நாட்கள் உடலை விட்டுச் சென்றிருந்தார்' என்ற செய்தியை, அன்று உண்மையிலேயே, நான் நம்பவில்லைதான்! மாறாக என் மனத்துக்குள்ளேயே 'சுவாமியைச் சுற்றி ராமுவைப் போன்று சிலர், புட்டபர்த்தியில், அது மாதிரியான வதந்திகளை அங்கு வரும் பக்தர்களிடம் பரப்பி, விளம்பரம் தேடுகிறார்கள்' என்றே எண்ணினேன். ஆனால், அது பற்றி நான் யாரிடமும் எதுவும் சொன்னதில்லை.

என் மனத்தளவில் அன்று எண்ணியதை நான் யாரிடமும் சொல்லாமலிருக்கலாம்; என் மனத்தில் இருப்பது ஒருவருக்கும் தெரியாது என்று நான் நினைத்திருக்கலாம்! ஆனால் அந்த சாயிபரமனுக்குத் தெரியாதது எது? அதனால்தானே அவருக்கு 'சித்த சோரன்' என்று பெயர்!

அடுத்த இதழில்
வாசகியர் அனுபவங்கள்...

படங்கள்: **கே.ஆர். நாகராஜ்**

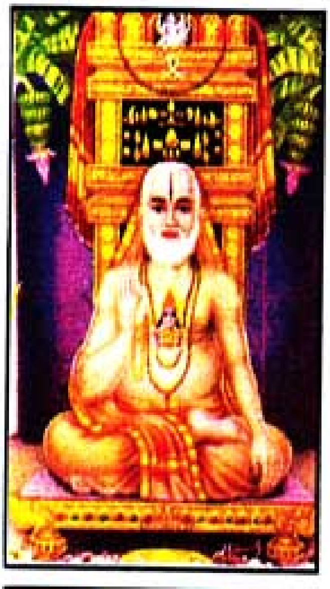
என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

ஆன்மிகப் போட்டி - 4

ரூ. 5,000 பரிசு



பெருமைக்குரிய நமது இதிகாசங்கள், காவியங்கள், புராணம், திருக்கோயில்கள் போன்ற வற்றிலிருந்து வினாக்களைத் தந்திருக்கிறோம். ஒவ்வொரு கேள்விக்குக் கீழேயும் மூன்று பதில்கள் தரப்பட்டுள்ளன. சரியான விடையைத் தேர்ந்து '✔' செய்து அனுப்புங்கள். குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு தலா ரூ.250/- பரிசளிக்கப்படும்... எங்கே உங்க ஆன்மிக அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!

1. பண்டரிபுரத்திலுள்ள முக்கிய தெய்வத்தின் பெயர் என்ன?

(அ) ரங்கநாதர் ☐ (ஆ) பாண்டுரங்கர் ☐ (இ) பார்த்தசாரதி ☐



2. ஆதிசங்கரர் ஸ்தாபித்த ஆறுவித வழிபாடு களில் கௌமாரம் என்பது எந்த தெய்வத்துக்கானது?

(அ) முருகர் ☐ (ஆ) கிருஷ்ணர் ☐ (இ) சிவன் ☐

3. நவக்கிரகங்களில் எந்த இருவர் தந்தை - பிள்ளை?

(அ) குரு - சுக்கிரன் ☐ (ஆ) ராகு-கேது ☐ (இ) சூரியன் - சனி ☐

4. ஸ்ரீராகவேந்திரருக்கு மிகவும் உகந்த நாளாகக் கருதப்படுவது எது?

(அ) திங்கட்கிழமை ☐ (ஆ) வியாழக்கிழமை ☐ (இ) வெள்ளிக்கிழமை ☐

5. குந்தியின் மகன்களில் மூத்தவன் யார்?

(அ) தர்மர் ☐ (ஆ) பீமன் ☐ (இ) கர்ணன் ☐

6. ராமாயணத்தில் இடம் பெற்ற அசோகவனம் எந்த ராஜ்ஜியத்தில் இருந்தது?

(அ) இலங்கை ☐ (ஆ) கிஷ்கிந்தை ☐ (இ) அயோத்தி ☐

7. தேவலோகத்தைச் சேர்ந்த எந்த நடனமங்கை, அர்ச்சுனனுக்கு பெண் ஆகுமாறு சாபம் கொடுத்தாள்?

(அ) ரம்பை ☐ (ஆ) மேனகை ☐ (இ) ஊர்வசி ☐

8. தேவாரம் தொகுப்பில் உள்ள பாடல்களை இயற்றாதவர் யார்?

(அ) திருநாவுக்கரசர் ☐ (ஆ) திருஞானசம்பந்தர் ☐ (இ) மாணிக்கவாசகர் ☐

9. ராமாயணத்தில் ராமபிரானைத் தவிர இடம் பெறும் திருமாலின் மற்றொரு அவதாரம் எது?



(அ) பலராமர் ☐ (ஆ) பரசுராமர் ☐

(இ) கிருஷ்ணர் ☐

10. முருகப் பெருமான் யாரைச் சிறையிலடைத்தார்?

(அ) குபேரன் ☐ (ஆ) இந்திரன் ☐ (இ) பிரம்மன் ☐

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

போட்டி விதிகள் :

ஆன்மிக விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்கள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : ஆன்மிகப் போட்டி - 4, மங்கையர் மலர், 47 - NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

கடைசித் தேதி : 15.05.2009

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... ஈ-மெயில் : ....



பிரிக்க முடியாதது: மெகா சீரியலும் அழுகையும்

பிரிக்க முடிவது: தேர்தலும் வாக்குறுதியும்

சந்தோஷம்: பாட்டியாகிவிட்ட நம்மை யாராவது 'அக்கா' என்று கூப்பிடுவது

வருத்தம்: புது நெக்லஸை யாரும் கண்டு கொள்ளாமல் விடுவது.

இன்பம்: அதிகாலை குளிரில் நட்டநடு ரோட்டில் ராணி மாதிரி நடப்பது. *(எந்த ராணி அதிகாலையில் எழுந்து நடக்கிறாள் எனக் கேட்கக்கூடாது.)*

துன்பம்: நம் முறை வரும்போது 'படக்' என சினிமா தியேட்டரின் டிக்கெட் கவுண்டரை மூடுவது.

பார்க்க வேண்டியது: தினசரி ராசி பலன்.

பார்க்கக் கூடாதது: அக்கம் பக்கத்தினர் மிகவும் காஸ்ட்லியான சாமான்கள் வாங்கும்போது.

நினைப்பது: ''வம்பு பேசாமல், நான் உண்டு, என் வேலை உண்டுன்னு இருக்கணும்!''

மறப்பது: கணவர் கொடுக்கும் பரிசுகளை *(அப்போதுதானே, ''நீங்க எனக்கு என்று என்னத்தைச் செஞ்சீங்க...?'' என அழலாம்.)*

எடுப்பது: புது வருடத்தில் சில சபதங்கள் எடுத்து, அடுத்த மாதமே விட்டுவிடுவது.

கொடுப்பது: புது வருடம்

கேள்வியும் நானே! பதிலும் நானே!



நையாண்டி

பிறந்து இரண்டு மாதங்கள் ஆன பிறகு நமக்கு ஓசியில் வந்த காலண்டர்களை (வீட்டில் மாட்ட இடம் இல்லாமல்) ஆ...சை ஆ...சையாக மற்றொருவருக்கு கொடுப்பது.

எதிர்பார்ப்பது: அளவான பிளவுஸை அற்புதமாகத் தைத்துக் கொடுக்கும் டெய்லர்!

எதிர்பாராதது: திடீரென்று யாராவது நடிகர் 'ஹார்பிக்' உடன் நம் வீட்டுக்கு வந்து, கழிப்பறையைச் சுத்தம் செய்யச் சொல்லி, அது டீ.வி.யில் வருவது.

கண்டுபிடிப்பு: 'கொட்டப்பாக்கு கொழுந்து வெத்தலே போட்டால் வாய் சிவக்கும் (நன்றி: தமிழ் சினிமா)

கண்டுபிடிக்கப் படாதது: காதலில் யார் யாருக்கு எப்போது வி.ஆர்.எஸ். கொடுப்பார்கள் என்று.

பிளானிங்: டயட் எனச் சொல்லிக் கொண்டு, எல்லாவற்றையும் ஒரு வெட்டு வெட்டி, அடுத்த தடவை சாப்பிடும்போது டயட் இருக்கலாம் எனத் தீர்மானம் செய்வது.

பொய்: ஃபோன் செய்யாமலே ''மூணு தடவை ஃபோன் செய்தேன். ரிங் போயிட்டே இருந்தது'' எனக் கூறுதல். (அவர்கள் வீட்டில் 'காலர் ஐடி' இருந்தால் கஷ்டம்.)

ஸ்டாக்ஸ்: ரிடையர் ஆன பின் திருமணத்துக்கு ஒரு பெண்ணும் படிக்கும் பிள்ளையும் இருப்பது.

ஷேர்ஸ்: அறுபது வயதுக்கு மேல் வாழ்க்கையை ஷுகர், பி.பி.யுடன் பகிர்ந்து கொள்வது.

- சுதா ஹரன்,
பெங்களூரு

பெண்களுக்கென தனி இடம் பஸ், இரயில்களில் உள்ளன. பியூட்டி பார்லர்கள் உள்ளன. ஆனால், பெண்களுக்கென தனியாக பூங்கா உள்ளதை கேள்விப் பட்டுள்ளீர்களா? இருக்கிறது! சென்னை - அண்ணாநகர் மேற்கு விரிவாக்கத்தில் உள்ள

தனி பூங்கா!



இப்பூங்காவில் ஆண்களுக்கு அனுமதியில்லை. பெண்களுக்கு இவ்வாறு சிறப்பு செய்த பெருமை, அம்பத்தூர் நகராட்சிக்கும், இவ்வார்டின் சுயேட்சை நகர்மன்ற உறுப்பினரையுமே சாரும்.

- கோ.கோவிந்தராஜன்
சென்னை

மே மாதம் எப்படி?

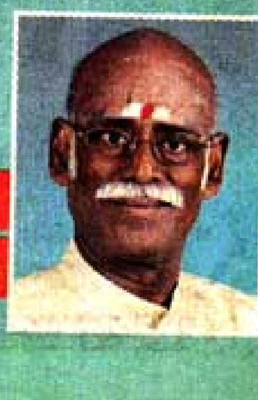
மே மாதம் எப்படி?

மே மாதம் எப்படி?

சுக் செவ்	சூ	பு	
குரு	1.5.2009 அன்று ராசி கிரகநிலை		சந் கே
ரா			சனி (வ)

கிரக நிலை

ராசி பலன்களும், எளிய பரிகாரங்களும்



கணித்து வழங்குபவர் :
டாக்டர் முருகடிமை துரைராஜ்

(அசுவினி, பரணி, கார்த் திகை 1ம் பாதம்)



மேஷம்

மேஷ ராசி அன்பர்களே! உமது ராசிநாதன் செவ்வாய் உமது ராசிக்கு 12ல் அமர்ந்து உச்ச மடைந்த சுக்ரனுடன் இணைந்து 'பிருகு மங்கள யோகம்' தரு கிறார். மேலும் உமது ஜென்ம ராசியில் பஞ்சமாதிபதியான சூரியன், உச்சத்தில் அமர்வு. திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு திரு மணம் ஆகும். புதிய கூட்டாளிகள் கிடைப் பர். ஜாமீன் கையெழுத்து போட்ட வகை யில் எதிர்பாராத சிக்கல் வரும். உடல் சூடு காரணமாக சிறு நோய்கள் ஏற்படலாம். கவனம் தேவை. சிலர் மனைவி பேரில் வீடு, மனை, பூமி என வாங்க இடமுண்டு. விரும்பிய இட மாற்றம் கிட்டும். பெண்கள் தாயார் வீட்டு தாராள உதவிகளைப் பெறுவர். மாண வர்கள் போட்டித் தேர்வுகளுக்கு மிக அதிகப் பிரயாசையுடன் முயல வேண்டும். வியாபாரி களுக்கு அரசு வழி அல்லல் அக லும். பிரச்னைகள் வரும். பளு கூடும். 9.5.2009 மாலை 7.43 முதல் 12.5.2009 காலை மணி 6.35 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. எண்கள் 3,6,9. அதிர்ஷ்ட நிறம் சிவப்பு. அதிர்ஷ்ட திசை தெற்கு.

பரிகாரம்: பிரதி செவ்வாய் மங்கள சண்டிகை ஸ்லோகம் 9 முறை சொல் லவும். ராகு காலத்தில் (மாலை மணி 3-4.30) துர்க்கைக்குத் தீபம் ஏற்றி வழி படவும். துர்க்காஷ்டகம் பாராயணம் செய்யவும். துக்கத்தைப் போக்கிடு வாள் துர்க்கை. ○

(கார்த்திகை 2,3,4 பாதங்கள், ரோகிணி, மிருக சீரிஷம் 1,2 பாதங்கள்)

ரிஷப ராசி அன்பர்களே! உமது ராசிநாதன் சுக்ரன் மங்களன் என வழங் கும் செவ்வாயுடன் இணைந்து லாப ஸ்தானம் எனும் 11ல் சஞ்சாரம். ஜென்ம ராசியில் புதன் அமர்வு. கனவு நனவா கும் நேரமிது. மனைவி வழியில் சுக சௌக்யம் சேரும். புனித ஸ்தல யாத் திரை செய்ய இடமுண்டு. காலந் தவறாது உணவருந்துங்கள். இல்லை என்றால் உடல்நலம் கெடும். எந்த வேலையா யினும் அதில் நேரடி கவனம் செலுத்தவும். மகன் (அ) மகள் வழியில் சுபச் செலவுகள் வரும். பெண்கள் - உடல் நலப் பராமரிப்பில் மிக்க கவனம் செலுத் தவும். குறிப்பாக கருவுற்ற தாய்மார்கள், மன நலம் குன்றியவர்கள் கூடுதல் கவனமாக இருப்பது நன்று. வெளியூர்ப் பயணத்தின்போது மற்றும் புதிய ஒப்பந்தம் கையெழுத்து போடும்போது மிக்க கவனத்துடன் இருப்பது நலம்.

12.5.2009 காலை மணி - 6.35 முதல் 14.5.2009 மாலை மணி 7.18 வரை சந் திராஷ்டமம். அதிர்ஷ்ட எண்கள் 5,6,9. அதிர்ஷ்ட நிறம் இளஞ் சிவப்பு. அதிர்ஷ்ட திசை கிழக்கு.

ரிஷபம்



பரிகாரம்: பிரதி வெள்ளி யோக நரசிம்மரை பக்தி சிரத்தையுடன் வழிபடவும். மகா லட்சுமிக்கு குங்கும அர்ச் சனை செய்க. ○



மிதுனம்

(மிருக சீரிஷம் 3, 4 பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம், 1,2,3 பாதங்கள்)

மிதுன ராசி அன்பர்களே! உமது ராசிநாதன் புதன் உமது ராசிக்கு 12ல் குரு பார்வையுடன் அமர்வு. சனியின் 10ஆம் பார்வையும் உமது ராசியில் பதிகிறது. திருப்பணி செய்யும் யோகம் கிட்டும். மகன் (அ) மகள் வழியில் சுபச்செலவுகள் வரும். சிலர் வெளிநாடு செல்லவும் வாய்ப்புண்டு. வாக்கு பலத்தினால் ஜீவிதம் புரிபவர்கள் மிக்க அனுகூலம் அடைவர். மூன்றாவது நபர் தலையீட்டால் வீண் கலகம் வந்து சேரும். உஷார். பெண்கள், கணவருக்கு அனுசரணையாகச் செயல்படுவர். ஊடலும் கூடலும் இருப்பினும் பாதிப்பு இல்லை. மாணவர்கள் சாதனை புரிவர். வியாபாரிகளுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் தேடி வரும். உத்யோகப் பிரிவினருக்கு நீண்டகாலமாக தடைப்பட்ட பதவி உயர்வு கிட்டும். 14.5.2009 மாலை மணி 7.18 முதல் 17.5.2009 காலை மணி 7.53 வரை சந்திராஷ்டமம். அதிர்ஷ்ட எண்கள் 1,5,6. அதிர்ஷ்ட நிறம் பச்சை. அதிர்ஷ்ட திசை வடக்கு.

பரிகாரம்: பிரதி புதன் சக்கரத்தாழ்வாரை துளசி மாலை சாத்தி வழிபடவும். சுதர்ஸன அஷ்டகம் பாராயணம் செய்க. இயலாதவர்கள் அருகில் உள்ள விஷ்ணு ஆலயம் சென்று வழிபடவும்.

(புனர்பூசம் 4-ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்)

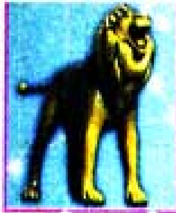
கடக ராசி அன்பர்களே! உமது ராசிநாதன் சந்திரன் உமது ராசியிலே ஆட்சி பலத்துடன் குரு பார்வையுடன் சஞ்சாரம். குரு சந்திர யோகம் உண்டாகிறது. கடன் தீரும். எனினும் நீண்டகால அடிப்படையில் கடன் பெறவும் இடமுண்டு. வாக்குறுதி அளித்த வகையில் எதிர்பாராத திடீர் செலவும் காத்திருக்கிறது. கூட்டாளிகளிடம் இணக்கமானப் போக்கைக் கடைப்பிடிக்கவும். கண் சம்பந்தமாக மருத்துவப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது நலம். பெண்களுக்கு விரும்பிய ஆடை அணிமணிகள், இல்லத் தேவைகள் பூர்த்தி ஆகும். கருவுற்ற பெண்கள் மருத்துவப் பராமரிப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தவும். மாணவர்கள் எதிர்பாராத வெற்றியைப் பெறுவர். வியாபாரிகளுக்கு புதிய வாய்ப்புகள் தேடி வரும். உத்தியோகஸ்தர்கட்கு வேலை பளு கூடும். பொறுப்பு மிக்க பதவிகளில் அமரும் யோகம் உண்டு. 17.5.2009 காலை 7.53 முதல் 19.5,.2009 மாலை மணி 3.52 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 1,2,3,9 அதிர்ஷ்ட நிறம் பச்சை. அதிர்ஷ்ட திசை தென் கிழக்கு.

கடகம்



பரிகாரம்: அன்னை ஆதி பராசக்தியை வழிபடுதல் நன்று. அபிராமி அந்தாதி படிக்கவும். இயலாதவர்கள் 'ஓம் சக்தி பராசக்தி' என்று 108 முறை எழுதவும்.

சிம்மம்



(மகம், பூரம், உத்திரம் 1ம் பாதம்)

சிம்ம ராசி அன்பர்களே! உமது ராசிநாதன் சூரியன் உமது ராசிக்கு 9ல் உச்சபலத்துடன் சஞ்சாரம். உமது ராசிக்கு 8ல் சுக்ரன் செவ்வாய் அமர்வு. உமது ராசிநாதன் உச்சம் பெற்று இருப்பதால் உமது புத்திக் கூர்மையும் செயல்திறனும் கூடினாலும், முடிவு எடுப்பதில் ஏகப்பட்ட குழப்பம் நிலவும். காரிய ஸ்தானத்தில் உலவும் புதன் இறுதியில் நற்பலனையே தரும். உமது வாக்குக்கு உயர்வான மரியாதை கிட்டும். கடன் தொல்லை இராது. வழக்கில் திருப்புமுனை உண்டாகும். விரோதிகள் விலகுவர். புதிய நண்பர்கள் சேர்வர். மாணவர்கள் போட்டித் தேர்வுகளில் வெற்றி வாகை சூடுவர். வியாபாரிகளுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் தேடி வரும். உத்யோகப் பிரிவினருக்கு துறை ரீதியில் நற்பெயர் கிட்டும். சாதகமான இட மாறுதல் கிட்டும். 19.5.2009 மாலை மணி 5.52 முதல் 21.5.2009 இரவு மணி 11.48 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண்கள் 1,5,9. அதிர்ஷ்ட நிறம் சிவப்பு. அதிர்ஷ்ட திசை கிழக்கு, தெற்கு.

பரிகாரம்: தினசரி சூரிய நமஸ்காரம் செய்க. காயத்ரி மந்திர ஜெபம் தவறாமல் செய்க. பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலய தரிசனம் செய்க. சிவபுராணம் பாராயணம் செய்வது நலம். ○

கன்னி

(உத்திரம் 2,3,4 பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1,2 பாதங்கள்)

கன்னி ராசி அன்பர்களே! உமது ராசிநாதனும் தசமாதிபதி எனும் பத்துக்குடையவருமான புதன் பாக்ய ஸ்தானம் என்னும் 9ல் நட்புடன் சஞ்சாரம். எண்ணம் ஈடேறும். தொழில் வழியில் பிரயாணம் அனுகூலம் தரும். சிலருக்கு வெளிநாட்டுப் பயணமும் சாத்தியமாகும். தர்ம கர்மாதிபதி யோகம் உண்டாகிறது. திருப்பணி செய்ய வாய்ப்பு கிட்டும். அறக்கட்டளை அமைக்க இடம் உண்டு. ஏற்றுமதி, இறக்குமதி வாணிபம் சிறக்கும். தூர தேசத்திலிருந்து நற்செய்திகள் வரும். இறையருள் கூடும். இன்னல் விலகும். பெண்களுக்கு வேலை வாய்ப்பில் மகிழ்ச்சி கிட்டும். மாணவர்கள் உயர்கல்வி விரும்பிய வண்ணம் அமையும். சாலை வழிப் பிரயாணங்களில் கவனம் தேவை. அதி வேகம் கூடாது. வியாபாரிகளுக்கு அரசு வழியில் சரியான ஒத்துழைப்பு கிட்டும். உத்யோகஸ்தர்கட்கு மேலதிகாரிகளின் பாராட்டும் பரிசும் கிட்டும். 21.5.2009 இரவு மணி 11.48 முதல் 24.5.2009 அதிகாலை மணி 2.05 வரை சந்திராஷ்டமம். அதிர்ஷ்ட எண்கள் 1,5,6,9. அதிர்ஷ்ட நிறம் பச்சை. அதிர்ஷ்ட திசை வடகிழக்கு.



பரிகாரம்: பிரதி புதன் மற்றும் வெள்ளிக் கிழமைகளில் லக்ஷ்மி நரசிம்மரை வழிபடவும். தினசரி சூரிய நமஸ்காரம் செய்க. விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்வது நலம். ○



துலாம்

(சித்திரை 3,4 பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 பாதங்கள்)

துலாம் ராசி அன்பர்களே! உமது ராசிநாதன் சுக்ரன் உமது ராசிக்கு 6ல் உச்ச பலமுடன் 2,7க்குடைய செவ்வாயுடன் சங்கமம். பிருகு மங்கள யோகம் தருகிறார். எனினும் 7ல் சூரியன் பலமடைவது சரியில்லை. கணவன் மனைவி இடையில் கருத்து ஒற்றுமை தேவை. வீடு, மனை, பூமி வாங்கும் யோகம் உண்டாகும். புதிய முயற்சிகளில் வெற்றி கிட்டும். சகோதர வழியினரின் ஒத்தாசை கிட்டும். பிரிந்த தம்பதிகள், அண்டை அயலார் சொந்த பந்தங்களின் வேண்டுகோளுக்கு மதிப்பளித்து இணைந்து வாழ இடமுண்டு. கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றி விடலாம். மாணவர்கள் படிப்பில் சாதனை படைப்பர். வியாபாரிகளுக்கு வியாபார வளர்ச்சி மற்றும் புதிய முதலீட்டுக் கடன் கிடைக்கும். உயர் அதிகாரிகளிடம் பக்குவமாக நடந்து கொள்ளவும். கலைஞர்களுக்கு ஒப்பனை, ஸ்டண்ட், கேமிரா, எடிட்டிங் போன்ற பிரிவினர்கள் மிக்க உயர்வு அடைவர். 24.5.2009 அதிகாலை மணி 2.05 முதல் 26.5.2009 அதிகாலை மணி 2.48 வரை சந்திராஷ்டமம். அதிர்ஷ்ட எண்கள்: 5,6,9. அதிர்ஷ்ட நிறம்: இளஞ் சிவப்பு. அதிர்ஷ்ட திசை: கிழக்கு

பரிகாரம்: பிரதி வெள்ளிக்கிழமை மகாலக்ஷ்மியை வழிபடவும். கோமாதாவுக்கு பச்சரிசி, வெல்லம், வாழைப் பழம் கலந்து தரவும். மகாலக்ஷ்மி சதநாம ஸ்தோத்திரம் படிக்கவும். ○

விருச்சிகம்

(விசாகம் 4ம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை)

விருச்சிக ராசி அன்பர்களே! உமது ராசிநாதன் செவ்வாய் பூர்வ புண்ய ஸ்தானம் என்னும் 5ல் சுக்ரனுடன் இணைவு, 7ல் புதன் அமர்வு. பூர்வீகச் சொத்தில் வில்லங்கம் தீரும். சகோதர வழியில் நிலவிய மனஸ்தாபம் தீரும். மனைவியின் சேமிப்பு உதவும். அரசுவழி அல்லல் அகலும். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். வரவுக்கு மீறிய செலவுகளே வந்த வண்ணம் இருக்கும் என்பதால், உங்கள் பாடு திண்டாட்டம்தான். யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்து போட வேண்டாம். புதிய முதலீடுகள் செய்வதில் மிக்க கவனம் தேவை. மாணவர்கள் படிப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். வியாபாரிகளுக்கு அனுகூலமான அரசு வழி செய்திகள் (அ) உத்திரவுகள் வரும். உத்யோகஸ்தர்களுக்குப் பதவி உயர்வு கிட்டும். பணிச்சுமை அதிகரிக்கும். கலைஞர்களுக்குப் பிரயாணம் அதிகரிக்கும். பெயரும் புகழும் சேரும். 26.5.2009 அதிகாலை மணி 2.48 முதல் 28.5.2009 அதிகாலை மணி 3.22 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண் 3,6,9. அதிர்ஷ்ட நிறம் சிவப்பு. அதிர்ஷ்ட திசை தெற்கு.



பரிகாரம்: பிரதி செவ்வாய் ஸ்ரீ தேவி கருமாரியம்மனை வழிபடவும். மங்கள சண்டிகை ஸ்லோகம் 9 முறை சொல்வது நலம். துர்க்கைக்கு குங்கும அர்ச்சனை செய்யவும். ○



தனுசு

(மூலம், பூராடம், உத்தி ராடம் 1ம் பாதம்)

தனுசு ராசி அன்பர்களே! உமது ராசிநாதன் மாதத் துவக் கத்திலேயே உமது ராசிக்கு 3ல் அதிசாரமாக செல்கிறார். 2ல் நீச் சமுற்று ராகுவுடன் இணைந்து பொருளாதார விஷயத்திலும் மிகவும் பின்னடைவினை உண்டாக்கியது. இனி அகன்று விடும் சரளமான பணப் புழக்கம் உண்டாகும். நியாய ஸ்தலங்களில் சாதகமான தீர்ப்பு கிட்டும். தாய், தந்தை உடல் நலனில் அக்கறை செலுத்தவும். அரசு வழி அனுகூலம் கிட்டும். கண் சம் பந்தமான செலவுகள் உண்டாகும். கண வன் மனைவி இடையில் ஒருவருக்கொ ருவர் விட்டுக் கொடுத்துப் போவது நலம். பெண்களின் நீண்ட காலக் கனவுகள் நன வாகும். மாணவர்கள் படிப்பில் சாதனை படைப்பர். வியாபாரி களுக்குப் புதிய வியாபாரத் தொடர்புகள் கிடைக்கும். உத் யோகஸ்தர்களுக்கு சொல் லொணா வேலைப்பளு கூடும். கலைஞர்களுக்கு வேறுமொழி பட வாய்ப்புகள் தேடி வரும். 28.5.2009 அதிகாலை மணி 2.48 முதல் 30.5.2009 காலை 5.29 வரை சந்திராஷ் டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட நிறம் பொன்னிறம். அதிர்ஷ்ட திசை வடக்கு.

பரிகாரம்: பிரதி வியாழன் ஸ்ரீ தட் சிணாமூர்த்திக்கு நெய் தீபம் ஏற்றி மஞ் சள் நிறமுள்ள மலர் சாற்றி வன்னி (அ) வில்வத்தால் அர்ச்சனை செய்க. குரு ஸ்தானத்தில் இருப்பவர்களுக்கு இயன்ற அளவு காணிக்கைகள் செலுத் தவும். குருவருள் கூட திருவருள் கூடும்.

மகரம்

(உத்திராடம் 2,3,4 பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1.2 பாதம்)

மகர ராசி அன்பர்களே! உமது ராசி நாதன் சனி பகவான் உமது ராசிக்கு 8ல் அமர்வு. 2ல் குரு. 3ல் சுக்ரன் செவ்வாய். அஷ்டமச் சனி என்பதைத் தவிர ஏனைய கிரக நிலை சாதகமாகவே உள்ளது. அச்சம் வேண்டாம். குரு சனி சப்தமப் பார்வை சங்கடங்களைப் போக்கும். கணவன் மனைவியிடையில் விட்டுக் கொடுத்துப் போவதாலேயே பாதி சஞ்சலம் தீர்ந்து விடும். தொழில் வழியில் நீண்டகாலக் கனவுகள் நனவாகும். அரசு வழியில் நில விய அச்சுறுத்தல் அகலும். மகன் (அ) மகள் வாழ்வில் சந்தோஷக் காற்று வீசும். வேறுமொழி பேசுவோரின் நட்பு கிட்டும். ஸ்தல யாத்திரை போவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. வியாபாரிகளுக் குத் தொட்டது துலங்கும். மாணவர்கள் கல்வியில் உயர்வும் பரிசும் பாராட்டும் பெறுவர். உத்யோகப் பிரி வினர்க்கு உயர் அதிகாரிகளின் அன்புத் தொல்லை அதிகம் ஆகும். 30.5.2009 காலை மணி 5.29 முதல் 1.6.2009 காலை மணி 9.58 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. அதிர்ஷ்ட எண் கள்: 3,6,9. அதிர்ஷ்ட நிறம்: நீலம், அதிர்ஷ்ட திசை: தென் மேற்கு.



பரிகாரம்: தினசரி காலையில் ஸ்ரீ வெங்கடேச சுப்ரபாதம் கேட் கவும். தினசரி (அ) புதன், சனிக் கிழமைகளில் விஷ்ணு சகஸ்ர நாமம் பாராயணம் செய் யவும்.



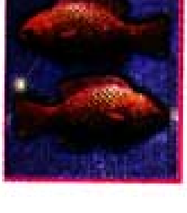
கும்பம்

(அவிட்டம் 3,4 பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1,2,3 பாதங்கள்)

கும்ப ராசி அன்பர்களே! உமது ராசிநாதன் உமது ராசிக்கு 7ல் வக்ரம் என்னும் குரு பார்வையுடன் சஞ்சாரம். 'குரு பார்த்த சனி குபேர யோகம் தருவார்' என்பது மரபு. சரளமான பணப்புழக்கம் உண்டு. வாக்கினால் ஜீவிதம் புரிபவர்கள் மிக்க அனுகூலம் அடைவர். சிலருக்கு வெளிநாட்டு தொடர்பு மூலம் ஆடம்பர வாழ்வுக்கு வழி கிட்டும். வீடு, மனை, பூமி வாங்க போட்ட திட்டம் வெற்றி தரும். மனைவி வழியில் ஒத்தாசை கிட்டும். தாயாரின் உடல்நலனில் கவனம் தேவை. மருத்துவமனைச் செலவுகளுடன் அலைச்சலும் இருக்கும். புதிய யுக்தியைக் கையாண்டு தொழில் முயற்சியில் வெற்றி பெறுவீர்கள். பெண்களுக்குத் தாயார் வீட்டின் மூலம் தனவசதி கிட்டும். மாணவர்கள் போட்டித் தேர்வில் வெற்றி வாகை சூடுவர். உத்யோகஸ்தர்களுக்குப் பதவி உயர்வு கிட்டும். நிலுவை ஊதியம் கணிசமாகக் கிடைக்கவும் வாய்ப்புண்டு. 5.5.2009 காலை மணி 4.34 முதல் 7.5.2009 காலை மணி 11.08 வரை சந்திராஷ்டமம். அதிர்ஷ்ட எண்கள் 3,6,9. அதிர்ஷ்ட நிறம் புகை வண்ணம். அதிர்ஷ்ட திசை வடக்கு மற்றும் வட மேற்கு.

பரிகாரம்: பிரதி வியாழன் ஸ்ரீ குருவாயூரப்பனை அவல் பாயசம் படைத்து வழிபடவும். 'ஓம் நமோ நாராயணா' என்று காலையில் எழுந்தவுடன் ஜெபம் செய்க.

மீனம்



(புரட்டாசி 4ம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி)

மீன ராசி அன்பர்களே! உமது ராசிநாதன் குரு பகவான் மாத ஆரம்பத்தில் உமது ராசிக்கு 12ல் அமர்வு. 6ல் சனி ஜென்ம ராசியில் சுக்ரன் உச்சம் பெற்று செவ்வாயுடன் இணைவு. பெரும்பாலான கிரகங்கள் சாதகமாகவே உள்ளன. தூர தேசத்திலிருந்து நற்செய்தி கிட்டும். வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு உள்ளது. வர வேண்டிய பாக்கிகள் வசூலாகும். கடன் கணிசமாக தீரும். புதிய முயற்சிகளில் அசாத்திய வெற்றி கிட்டும். மாணவர்கள் அதிகப் பிரயாசையுடன் படிக்க வேண்டும். வியாபாரிகளுக்கு அரசு வழி அல்லல் அகலும். புதிய ஏஜென்சி கிடைக்கும். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு விரும்பிய இட மாற்றம் கிட்டும். கலைஞர்களுக்குப் பல வழிகளிலும் நன்மையே கிட்டும்.7.5.2009 பகல் மணி 11.08 முதல் 9.5.2009 பின்னிரவு மணி 7.43 வரை சந்திராஷ்டமம். அதிர்ஷ்ட எண்கள் 4,6,8,9. அதிர்ஷ்ட திசை வடக்கு மற்றும் வட மேற்கு. அதிர்ஷ்ட நிறம் பொன் நிறம்.

பரிகாரம்: பிரதி வியாழன் தட்சிணாமூர்த்திக்கு நெய் தீபம் ஏற்றி, கொண்டைக்கடலையை தாம்பூல தட்சிணையுடன் சமர்ப்பித்து, மஞ்சள் வண்ண மலர் சாத்தி, வில்வம் (அ) வன்னி இதழ்களால் அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வரவும்.

வாய்மை

காலை மணி எட்டு. சுவர்ப் பக்கம் திரும்பி ஒருக்களித்துப் படுத்திருந்த, அருணின் தலைமுடியை மென்மையாகக் கோதிவிட்டு, ''குட்மார்னிங் ஸார்...'' என்றாள் நந்தினி. அவன் அப்போதும் அசையவில்லை.

''என்ன... ஐயாவுக்கு இன்னும் தூக்கம் கலையலையா? திருப்பள்ளி எழுச்சி பாடட்டுமா...?''

குறுகுறுத்த காதை இடது கையால் மூடிக்கொண்டே, வலது கையில் அவளது மூக்கைப் பிடித்து மெல்லத் திருகினான்.

அவள் கழுத்தில் இருந்த புதுச்சரடு 'நான் உன்னவள்' என்றது. அவன் பெருமையோடு உரிமையாக அவள் கையைப் பற்றி தன்னருகே இழுத்தான்.

''போய் குளிங்க'' என்று பொய்க் கோபம் காட்டினாள். அருண் மெல்ல எழுந்து பிரஷ்ஷை வாயில் செருகிக் கொண்டு பாத்ரூமுக்குள் நுழைந்தான்.

ஷவரிலிருந்து தண்ணீர்ச் சாரல் அவன் தலையை நனைத்தது.

அவர்களுக்குத் திருமணமாகி மூன்று மாதங்கள்தானாகின்றன. ஃபிரிஜ்லிருந்து எடுத்தது போன்ற மண வாழ்க்கை. நந்தினியிடம் நிறைய தனித் திறன்கள் இருந்தன. முக்கியமாக எவ ரையும் எளிதில் மிமிக்ரி செய்வது, டைமிங் ஜோக் அடித்து கல கலக்க வைப்பது...

அருண்கூட சொன்னான் 'டீ.வியி.யில 'கலக்கப் போறது'க்குப் போகலாமே' என்று.

''போறுமே. உங்களைக் கலக்கினா போறாதா?'' அவளிடம் அவனுக்குப் பிடித்ததே அவளுடைய வேடிக்கைப் பேச்சுத்தான். சிரித்துச் சிரித்து வயிறு புண்ணாகிவிடும்.

'லாஃபிங் தெரபி' என்று மேல்தட்டு மக்கள் சிரிப்புக்காக பணத்தைச் செலவழிக்கும்போது, தன் வாழ்க்கைத் துணையே இத்தனைச் சிறந்தவளாக அமைந்தது தனது



ஜெயஸ்ரீ ராஜ் நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி ரூ.2000 பரிசுக் கதை!



போடி. தவமணி கோவிந்தராசன்



எனப்படுவது-யாதெனின்...

யோகம்தான் என்று மிகுந்த மகிழ்வோடு காலம் தள்ளிக் கொண்டிருந்தான்.

நேற்றுகூட அவனுடைய சித்தப்பா வந்துவிட்டுச் சென்றதை அவள் சொன்ன நேர்த்தி இருக்கிறதே... இன்றைக்கெல்லாம் பார்த்துக்கொண்டே இருக்கலாம். அவனுடைய சட்டையை அணிந்து கொண்டு இடது தோளில் துண்டைப் போட்டுக்கொண்டு, ஒரு மூக்குக் கண்ணாடியைப் போட்டுக்கொண்டு, பின்னால் கையைக் கட்டி, தொண்டையைச் செருமிக்கொண்டு பேசிக் காட்டினாள்.

இது போன்ற சுவாரஸ்யமான பெண்மணிகள் ஒரு சிலர்தான் இருக்கக்கூடும் என எண்ணிக்கொண்டான்.

அருணும் மிகவும் ஜோவியலான

டைப்தான். ஒரு பெண்ணுக்கு - அதுவும் மனைவிக்கு இவ்வளவு இடம் தர வேண்டுமா என்ற ஈகோவெல்லாம் அவனிடம் கிடையாது. ஒரு சிலர் இருக்கிறார்கள்; மனைவி எவ்வளவுதான் ஜோக் அடித்தாலும்கூட, 'சரி, சரி, வேலையப் பாரு' என்று விரட்டியடித்து நோகடிப்பார்கள். அப்படியெல்லாம் இல்லாமல் தன் கணவன் தனக்கு ஒரு தலை சிறந்த நண்பனாக இருப்பதில் நந்தினிக்குப் பெருமைதான்.

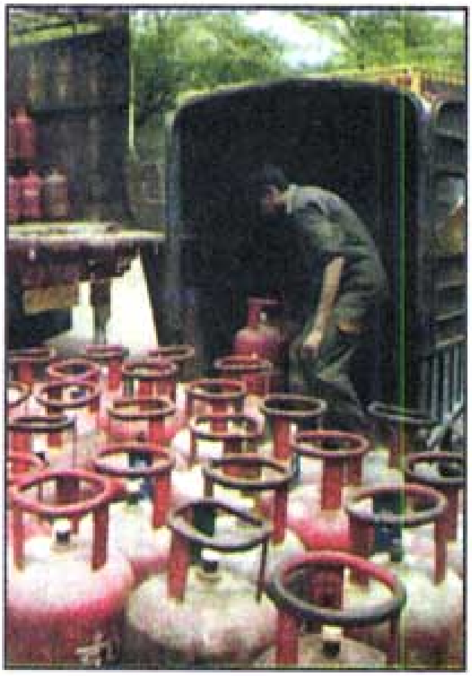
ஹாலில் இருமல் சத்தம் கேட்டு சுய நினைவுக்கு வந்தான். அம்மா! இருமல் மருந்து கேட்டிருந்தாள்.

அலுவலகம் முடிந்து மாலை வரும்போது வாங்கிக்கொண்டு வர வேண்டுமென எண்ணிக்கொண்டான்.

திருமணத்துக்கு முன்னால், அவள் ஒரு பொருள் கேட்டு அதைத் தான் ஒரு வாரம் தாமதப்படுத்தினாலும்கூட அவளுக்குக் கோபமே வராது. 'இருக்கட்டும். ராஜா, இன்னிக்காச்சும் வாங்கிட்டு வந்திடு. உனக்கு ஆயிரம் வேலை. எனக்கு இது ஒண்ணுதான் வேலை' என்பாள்.

ஆனால், திருமணத்துக்குப்பின், தான் ஒருநாள் தாமதித்தாலும்கூட, படபடவென்று பேசி, அழுது தீர்த்து விடுகிறாள். 'பெண்டாட்டி கேட்டா அடுத்தநிமிடமே வாங்கிக் கொடுத்து விடுகிறான்' என்ற ஒப்பீட்டுக் கண்ணோட்டத்தில் ஏகத்துக்குச் சந்தேகம், கோபம், பொறாமைப்பட்டதில் ப்ரெஷர்தான் கூடி இருக்கிறது.

அம்மாவுக்கும், நந்தினிக்கும் இடையே ஏதாவது ஒரு சொல் புகுந்துகொண்டு, தன் நிம்மதியைக் கெடுத்து விடுமோ என்ற அச்சம், ஒரு மூலையில் வயிற்றில் அட்ரினலினைச் சுரக்க வைத்துக்கொண்டு இருந்தது. எப்போதும் தன் மனைவிக்கும், அம்மாவுக்கும் முட்டிக் கொள்ளக்கூடாது என்று குலதெய்வத்தை வேண்டிக்கொள்வான் அருண்.



இருவர் மீதும் அவனுக்கு உயிர்தான். எவரேனும் 'தாயா? தாரமா?' எனப் பட்டிமன்றத் தலைப்பைக் கொடுத்து இவனை நடுவராகப் போட்டால், அங்கிருந்து ஓடுகிற ஓட்டத்தில் ஒலிம்பிக்கில் சேர்ந்து தங்கப் பதக்கமே வாங்கி விடுவான்.

அன்று மாலை மறக்காமல் இருமல் மருந்து வாங்கிக்கொண்டு வந்து அம்மாவிடம் கொடுத்தான்.

''எங்கேம்மா நந்தினி?''

''பக்கத்து வீட்டு சீதாவுக்குச் சீமந்தம், அழைச்சிருந்தா. போயிருக்கா...''

சிறிது நேரம் மௌனம்.

அரிசியில் கல் பொறுக்கிக் கொண்டிருந்தவள், தலையை நிமிர்த்தி,

''கல்யாணமாகி எவ்வளவு நாளாச்சுடா?''

''ஏம்மா... மூணு மாசம்...''

''கல்யாணத்துக்கு எத்தனை பவுன் பேசினோம்?''

''இருபதுன்னு நெனைக்கிறேன்.''

''எத்தனை போட்டாங்க?''

மார்ச் இதழில் சென்னையைச் சார்ந்த வி.ஜி. கேஸ் சிலிண்டர் டெலிவரி பற்றி எழுதி இருந்தார்கள். அவர்களுக்கு நான் தெரிவித்து கொள்வது. இரண்டு பேரும் வேலைக்குச் செல்பவர்களுக்கு மும்பையில் சனி, ஞாயிறு கிழமைகளில் கேஸ் சிலிண்டர் கொண்டு வந்து போடுகிறாங்கள். அவர்களது வாடிக்கையாளர் அட்டையில் 'சனி, ஞாயிறுகளில் விநியோகிக்கவும்' என்று முத்திரை குத்தி விடுகிறார்கள். உங்கள் ஊர் கேஸ் ஏஜென்ஸிக்காரர்கள் இந்த முறைப் பின்பற்றலாமே!

- வி. லீலாவதி,
சென்னை

''பதினைஞ்சுன்னு நெனைக்கிறேன்.'' அருணுக்குக் கலக்கமாக இருந்தது.

''ஒரு மாசத்தில மிச்ச நகையைப் போட்டுடறோம்னு சொன்னாங்க... நீயும் மயக்கத்தில மறந்துட்டே. ஆனா நான் மறக்கல...''

ஏமாற்றப்பட்ட உணர்வில் அவளது உதடு துடித்தது. நல்லவேளை, நந்தினி இல்லாதபோது ஆரம்பித்தாள். இல்லையென்றால் அவள் மனம் புண்பட்டிருக்கும்.

''அம்மா, இன்னிக்கு நான் பேசறேன்மா!''

''நீ கேக்கிறதா இருந்தா, நா கேக்கலை.''

'அப்பாடி... இப்போது தப்பித்தாயிற்று' என்று பெருமூச்சு விட்டுக் கொண்டான்.

காயை மிக ஜாக்கிரதையாக நகர்த்த வேண்டும். கொஞ்சம் பிசகினால்கூட துன்பம்தான். நந்தினியிடம் எப்படி கேட்பது? 'ச்சீ... நீ... இவ்வளவுதானா?' என எண்ணி விட மாட்டாளா?' யோசித்ததில் நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகு இன்று தலை இலேசாக வலித்தது.

நந்தினி வந்ததும் வராததுமாக, ''இன்னிக்கு அந்தச் சீதா வீட்டில் என்னாச்சு தெரியுமா...?'' என்று நிகழ்ச்சியைக் கிண்டலும் கேலியுமாக விவரித்தாள்.

அருணின் மனம் எதிலும் லயிக்கவில்லை. ''ப்ளீஸ்...போதும்... நந்தினி எனக்குத் தலை வலிக்குது. போய் காஃபி போட்டு கொண்டு வா...'' என்றவனைப் பார்த்து முதல் முறையாக அதிர்ந்தாள்.

'தன்னால் அந்த சொச்ச நகையைக் கேட்க முடியாது. ஆனால் அம்மா கேட்டு விடுவாளே!'

நாற்காலியில் அமர்ந்து கண்களை மூடிக்கொண்டு சாய்ந்தான். கண்களைத் திறந்துகொண்டிருந்தால் அவள் ஏதாவது பேசி, தான் ஏதாவது கூறித் தொலைத்து விடுவோமோ என்ற பயம்.

அவள் பின்புறமாக வந்து நெற்றியை இதமாகப் பிடித்துவிட்டாள். அருண் கேட்டான்.

''அம்மா... உன்கிட்ட ஏதாவது சொன்னாங்களா?''

''எதைப் பத்தி?''

''ம்...ஒண்ணுமில்ல...''

''இல்லை... ஏதோ மறைக்கறீங்க...''

''ச்சீ... மக்கு... நெகடிவ்வாதான் யோசிப்பியோ. நேத்து ஆஃபீஸ்லேந்து வந்தப்போ நீ இல்ல. அப்போ சொன்னா... 'ஒவ்வொருத்தர் வீட்டு மருமகள்களைப் பத்தி சொல்றப்போ பயமாயிருந்ததுடா... நம்ம வீட்டுக்கு வந்தவ, மதிப்பாளோ - மாட்டாளோன்னு. வயசான காலத்திலே நாம காரியத்தை நாமளே செய்யணுமோன்னு. ஆனா நாம கொடுத்து வச்சிருக்கோம். எல்லா வேலையையும் நந்தினி முகஞ்சுளிக்காம இழுத்துப் போட்டுக்கிட்டு செய்யறா. கால் வலிச்சதுன்னா... அமுக்கி விடுறா... யாரு செய்வா இந்தக் காலத்துல...'ன்னு உன் புராணம்தான்



கோடை விடுமுறை வந்துவிட்டது. பலரும் சுற்றுலா கிளம்பி விடுவார்கள். ஆனால், பத்திரமாகப் போய் வரும்வரை, சற்று டென்ஷன்தான்! நார் உரித்த முழு தேங்காயை எடுத்து அதன் மீது மஞ்சள் பூசி, சுவாமி படத்துக்கு முன் வைத்து பிரயாணம் நல்லபடியாக நடக்கணும் என்று பிராத்தனை செய்து, நமஸ்கரித்துச் செல்லவும். ஊர் திரும்பியதும், அந்தக் காயை, பிள்ளையாருக்கு சிதறுகாய் போடவும். நல்லதே நடக்கும். இது என்னுடைய அனுபவம்.

- ஜெ.ராஜலட்சுமி, சூளைமேடு

பாடினா...'' என்று அடுக்கடுக்காகப் பொய் சொன்னான் அருண்.

இலேசாக சிரித்துக்கொண்டாள் நந்தினி. 'அப்படியானால் ஆஃபீஸ்லதான் பிரச்னை போல' என எண்ணிக் கொண்டவள், இட்லியைப் பரிமாறிவிட்டுப் போனாள்.

வாய்க்குள் இட்லியைத் திணித்துக் கொண்டிருந்தபோது, தாயின் காலடி சப்தம் கேட்டது. நந்தினி துவைக்கப் போயிருந்தாள். கிணற்றடியில் 'டப், டப்'பென்று துவைக்கும் சப்தம் கேட்டது.

மெல்ல தோளைத் தொட்டாள் அம்மா. ''கேட்டியா?''

''ம்...கேட்டேன்...'' ஒரு சொம்புத் தண்ணீரை எடுத்து 'மடக், மடக்' என்று குடித்தான்.

''அதான். அவ அப்பனோட ஈனத்தனத்தைப் புட்டுப்புட்டு வச்சேனே. அவளே அவ அப்பாவை நல்லா கோவிச்சிக்கிட்டா. ஒரு மாசம் பாப்போம்... அப்புறம் வைக்கிறேன் கச்சேரி... கேட்டா சொல்றா... 'அத்தை ரொம்ப பொறுமைசாலி, தன் பொண்ணாட்டம் என்னைத் தாங்குறாங்க'ன்னு உன்னை உசத்தியா பேசுறா.''

தாயின் முகத்தில் ஏற்படும் பாவங்களை ரசித்துக்கொண்டே பொய்களை அவிழ்த்துவிட்டான்.

அலுவலகத்திலிருந்து வந்த அருண், ஷூவை அவிழ்த்து வைத்தான்.

மெல்ல ஈஸி சேரில் வந்து சாய்ந்து கொண்டான்.

''நந்தினி பக்கத்து வீட்டுல அதிரசத்துக்குப் பாகு எடுத்துத் தர போயிருக்கா. நான் காஃபி போட்டு எடுத்துக்கிட்டு வரட்டுமா?''

சிறிது நேரத்தில் ஃபில்டர் காஃபியின் மணம் மூக்கைத் துளைக்க, கண் விழித்துப் பார்த்தான்.

''நந்தினி சமையலை ஊரே மெச்சுது. கொடுத்து வச்சவங்கன்னு - நம்ம மூஞ்சிக்கு நேராவே வச்சிப் பேசுறாங்க. என்னைப் பத்தியும் நல்லா உயர்வா நினைச்சுருக்கா. பிசாத்து அஞ்சு பவுனுக்கோசரம் அந்தப் பொண்ணோட மனசை நோகடிக்கணுமா... விட்டுடுடா!''

தாய் இறங்கி வருவது கண்டு, ''அதெப்படிம்மா... நமக்குச் சேர வேண்டியதைத் தானே கேக்கிறோம். நமக்கு ப்ரஸ்டீஜ் இல்லையா?''

''ஷ்... சத்தம் போட்டுப் பேசாதேடா.... வந்துடப் போறா. தங்கமா பெரிசு? தங்கமான குணம்தானே பெரிசு...''

''சரிம்மா.... நீ சொல்றதும் சரிதான்!'' என்றபடி, மெல்ள வாசலுக்கு நழுவிய அருண், நந்தினியின் வரவுக்காகக் காத்திருந்தான். o


with blessings of
T.R. Joshi
தூய்மையான வைரங்கள்,
பாரம்பரியமிக்க வடிவங்கள்,
128 வருட பாரம்பரியம்...
வைர நகைகளின்
தாயகம்!
Joshis'
DIAMOND MERCHANTS & JEWELLERS
V. Bhavanishanker Joshi, 18, 'Sudarsan Manor'
16, Hanumantha Road Balaji Nagar, Royapettah, Chennai - 600 014
Ph: 2813 3162, 2813 3062 Mobile: 94442 25807, 98410 87661
e-mail: joshidiamonds@gmail.com | Website: www.joshidiamonds.com
வைர நகைகளின் முதல் தேர்வு...

ஸோய் கட்லெட்

தேவையானது: ஸோயா உருண்டைகள் - 10

புளிக்காத தயிர் - 1 கப்,

உப்பு பிஸ்கட் - 20

(பிஸ்கட் சுமாராக பொடித்து வைக்கவும்)

உருளைக்கிழங்கு, 2,3 (வேக விட்டு மசிக்கவும்)

பச்சை மிளகாய், உப்பு புளி சேர்த்து அரைத்த காரசட்னி ¼ கப் (காரம் தேவைப்பட்டால்) மிளகாய்ப் பொடி 1 டீஸ்பூன், சீரகப் பொடி ½ டீஸ்பூன், புதினா சிறிதளவு பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் 1 டேபிள் ஸ்பூன். பொட்டுக்கடலைப் பொடி அல்லது ரொட்டித் துகள் (ஒத்தி எடுக்க தேவையான அளவு) எண்ணெய் அல்லது நெய் தேவையான அளவு. உப்பு தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: தயிரை நன்றாகக் கடைந்து வைக்கவும். ஸோய் உருண்டைகளை வெந்நீரில் 3 நிமிடம் ஊற வைத்து, தண்ணீரைக் கொட்டி ஸோய் உருண்டைகளைப் பிழிந்து மசித்து வைக்கவும். தயிர் புளிக்காமல் இருந்தால், உப்பு தேவையில்லை. பிஸ்கெட்டில் உப்பு இருப்பதால் அது போதும்.

கடைந்த தயிருடன் புதினா நறுக்கியது மசித்துள்ள ஸோய் உருண்டைகள், உருளை மசியல், வெங்காயத் துறுவல், பிஸ்கட் பொடி, மிளகாய் பொடி, சீரகப் பொடி, (காரம் தேவையானால் காரச் சட்டினி) சேர்த்து பிசைந்து வைக்கவும்.



கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருட்கள்: புதினா + உருளைக் கிழங்கு

குக்கரி

பிசைந்த கலவையை பொட்டுக் கடலை மாவு அல்லது ரொட்டித் துகளில் ஒத்தியெடுத்து கட்லெட் போல் தடிமனான வடை போல தட்டவும்.

அடுப்பில் தோசைக்கல் போட்டு சூடானதும் எண்ணெய் தடவி கட்லெட் ஒத்தியதைப் போட்டு அடுப்பை சிம்மில் வைத்து சுற்றிலும் எண்ணெய் அல்லது நெய், தோசைக்கு விடுவதுபோல விட்டு பொன்னிறமாக மொறுமொறு வென்று எடுத்துப் பரிமாறவும். (குழந்தைகளுக்கு காரம் தேவையில்லாமல் தக்காளி, வெல்லம், புளி வைத்த இனிப்புச் சட்னி போட்டும் கட்லெட் செய்து கொடுக்கலாம்.) இது எல்லோருக்கும் சத்துணவு ஸோய் கட்லெட்.

- எஸ். தனலக்ஷ்மி, பெங்களூரு



க்வீன்!



மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி முடிவுகள்!

புதினா பானி பூரி

கடையில் விற்கும் ரெடிமேட் பானி பூரி - 15

உள்ளே வைக்க:-

வேக வைத்த உருளைக்கிழங்கு - 1

முளை கட்டிய பயிறு - 1 கரண்டி

மிளகாய்த்தூள் - ¼ தேக்கரண்டி

சாட் மசாலா - ¼ தேக்கரண்டி

உப்பு - தேவைக்கு

எலுமிச்சை சாறு - 1 தேக்கரண்டி

பானி செய்ய:-

புதினா இலை - 1 கப்

பச்சை மிளகாய் - 1

கறுப்பு உப்பு - ¼ தேக்கரண்டி

சாட் மசாலா - 1 தேக்கரண்டி

வறுத்த சீரகத் தூள் - ½ தேக்கரண்டி

புளி 1 டேபிள்ஸ்பூன்

வெல்லம் - 1 சிறு துண்டு

மிளகாய்த் தூள் - ¼ தேக்கரண்டி



குக்கரி க்வீன் போட்டிக்கு வந்து குவிந்த சமையல் குறிப்புகளைப் பொறுமையாக அலசி, சிறந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த விஜயலக்ஷ்மி ரவிக்கு நன்றி!

உப்பு - தேவையான அளவு
பேரீச்சைப்பழம் - 2

உருளைக்கிழங்கு பொடிப் பொடியாக நறுக்கி கொள்ளவும். பயறை ஆவியில் வேக வைக்கவும். உருளைக்கிழங்கு, பயறு, மிளகாய்த்தூள், சாட் மசாலா, உப்பு, எலுமிச்சை சாறு கலந்து வைக்கவும்.

கொதிக்கும் தண்ணீரில் புளி, வெல்லம், பேரீச்சை போட்டு கொதித்து ஆற விட்டு அத்துடன் புதினா பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து விழுதாக அரைத்து, அத்துடன் கறுப்பு உப்பு, சீரகத் தூள், சாட் மசாலா, மிளகாய்தூள் சேர்த்து உப்பு, காரம் சரி பார்த்து குளிர வைக்கவும்.

பரிமாற: ஒரு பூரி எடுத்து நடுவில் துளை செய்யவும். அதில் கொஞ்சம் உருளை, பயறு கலவை அடைக்கவும். குளிர வைத்த புதினா பானியில் ஒவ்வொரு பூரியாக முக்கி எடுத்து உடனே பரிமாறவும்.

- காமாக்ஷி சுந்தரம், சென்னை

கோல்டன் பால்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்:-

உருளைக்கிழங்கு - ¼ கிலோ
கான்ஃபிளவர் மாவு - 3 ஸ்பூன்
சோயா மாவு - 3 ஸ்பூன்
புதினா - 1 கட்டு
மிளகாய் வற்றல் - 6
நிலக்கடலை - 100 கிராம்
பாதாம் பருப்பு - 100 கிராம்
முந்திரிப் பருப்பு - 100 கிராம்
மாங்காய் பொடி - 1 ஸ்பூன்
உப்பு - தேவைக்கேற்ப
எண்ணெய், நெய் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை: கடாயில் சிறு தணலில் புதினா இலைகளை எண்ணெய் விடாமல் வறுக்கவும். புதினா இலைகள் ரோஸ்ட் ஆனதும், அதை எடுத்துவிட்டு, சிறிது எண்ணெயும், நெய்யும் விட்டு மிளகாய் வற்றல், நிலக்கடலை, பாதாம் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு ஆகியவற்றை வறுக்கவும். வறுபட்ட புதினா இலைகள், பொன்னிறமாக வறுக்கப்பட்ட பருப்புகள், மி.வற்றல் ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் நன்றாக பவுடராக்கிக் கொள்ளவும். உப்பையும் சேர்த்து கலக்கவும். இப்போது பூரணப்பொடி ரெடியாகிவிட்டது.

இப்போது, உருளைக்கிழங்குகளை ஆவியில் அல்லது அவனில் வேக வைக்கவும். வெந்த பின் தோல் உரித்துவிட்டு, அத்துடன் சிறிது உப்பு, கான்ஃபிளவர் மாவு, சோயா மாவு கலந்து நன்றாக மசித்து உருண்டைகளாக செய்து, கொள்ள வேண்டும். உருளைக்கிழங்குகளை நன்றாக மசித்தால்தான், பிசிறில்லாத உருண்டைகள் கிடைக்கும். இந்த உருண்டைகளை கிண்ணங்களாக செய்து, பூரணப்பொடியை நிரப்பவும். பின் மெதுவாக கிண்ணங்களை மூடவும். இதை எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும். அல்லது அவனில் வைத்து பொன்னிற உருண்டைகளாக எடுக்கவும்.

இது பெரியவர் முதல் சிறுவர் வரை விரும்பி சாப்பிடும் மாலை டிபன். இதற்கு தக்காளி சாஸ் ஏற்ற துணை.

- சி.கே. நிவேதிதா, சென்னை

எலுமிச்சை மரம் நிறைய காய்க்கணுமா? தண்ணீரை மரத்தின் மேல் பீய்ச்சி அடித்து வந்தால், பூ நிறைய எடுத்து காயும் அதிகமாகக் கிடைக்கும்.

- என்.ஜெயலக்ஷ்மி, சென்னை-4

ஆலு மிண்ட் கேக

புதினா சட்னிக்கு: புதினா - 1 கட்டு, கொத்தமல்லி - ½ கட்டு, ப.மிளகாய் - 2, சீரகம் 1 டீஸ்பூன், உப்பு இவை அனைத்தையும் மைய அரைத்து சாறு பிழியவும்.

தேங்காய் சட்னிக்கு: தேங்காய் -1 கப், பொ.கடலை 1 பிடி, ப.மிளகாய் - 3, புளி, உப்பு இவற்றை நைஸாக அரைக்கவும்.

காய்கறிக் கலவை: காலிஃபிளவர், பீன்ஸ், கேரட் என பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகள் 3 கப், காரப்பொடி 1 டீஸ்பூன், வெங்காயம் ½ கப், இவற்றை உப்பு போட்டு வதக்கவும்.

தேவையான பொருட்கள்: மசித்த உருளை 4 கப், சீஸ் ½ கப், மிளகுத்தூள், காரப்பொடி 1 டீஸ்பூன், ஃபிரஷ் க்ரீம் 1 ஸ்பூன், உப்பு தேவையானது.

செய்முறை:

இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து கொண்டு எண்ணெய் தடவிய பேக்கிங் ட்ரேயில் கலவையில் சிறிதளவு பரத்தவும். அதன் மேல் காய்கறிக் கலவை, புதினா சட்னி மீண்டும் காய்கறிக் கலவை தேங்காய் சட்னி, மேலாக உருளைக் கலவை என வைத்து க்ரீம், சீஸ் தடவி 180 டிகிரி செல்சியசில் பேக் செய்யவும். பர்த்டே பார்ட்டிக்கு ஏற்றது. சுவையான மாலை நேர டிபன் இது!

- ம. காயத்ரி அன்னபூரணி, ஈரோடு



உருளைக்கிழங்கு அவல் மினி மன்ச்

தேவையான பொருட்கள்:

உ.கிழங்கு - பெரியதாக 3
அவல் - 1 கப்
மைதா - ¼ கப்
ப்ரெட் தூள் - 1½ கப்
துளசி இலை - 10
புதினா இலை - ½ கட்டு
மல்லி இலை - 1 கைப்பிடி அளவு
உப்பு - தேவையான அளவு
எண்ணெய் - பொரிக்க
மிளகாய் - 3
இஞ்சி - 1 துண்டு
எலுமிச்சை சாறு - 1 ஸ்பூன்

செய்முறை:

உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து, தோலை நீக்கி விட்டு கட்டி இல்லாமல் மசித்து வைக்கவும். அவலை மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விட்டு சிறிது நேரம் ஊற வைத்து பிறகு நீரை வடித்து விடவும்.ற அவலோடு கிழங்கு, உப்பு சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து வைக்கவும். புதினா, மல்லி, மிளகாய், இஞ்சி, எலுமிச்சை சாறு ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து கிழங்கு, அவல் கலவையுடன் சேர்த்து பிசைந்து வைக்கவும்.

மைதாவுடன் சிறிதளவு நீர் சேர்த்து சற்று நீர்க்க கரைத்து வைக்கவும். புதினா, துளசி இலைகளை பொடியாக நறுக்கி, ப்ரெட் தூளுடன் கலந்து வைக்கவும். கிழங்கு அவல் கலவையை விரும்பிய வடிவத்தில் செய்து, மைதா கரைசலில் முக்கி எடுத்து, ப்ரெட் தூளில் புரட்டி எடுத்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து தக்காளி சாஸுடன் பரிமாறவும்.

- மீனாட்சி நாகராஜன, திண்டுக்கல்.

உங்கள் இதயம் உங்கள் கையில்!



'அக்யூட் மையோ கார்டியல் இன்ஃபார்க்ஷன்' என்று பெரிய பெயர் கொண்டு அழைக்கப் பட்டாலும், 'ஹார்ட் அட்டாக்' என்று குறிப்பிட்டாலும், அதனுடைய பாதிப்பு என்னவோ மிக மிக அதிகம் தான்!

'காரனரி ஆர்டரி' எனப்படும் ரத்தக்குழாயில் ரத்த உறைவு ஏற்பட்டாலோ, திடீர் அடைப்பு ஏற்பட்டாலோ, இருதயத் தசைகளுக்குக் கடும் சேதாரம் ஏற்பட்டு, இருதயம் செயலிழக்கிறது. அதன் விளைவாகச் சில பல மோசமான உடல் நலப் பாதிப்புகளோ அல்லது திடீர் மரணமோ ஏற்படுகிறது.

மாரடைப்பு பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகரித்துள்ள இந்த விஞ்ஞான யுகத்திலும் 25 - 30% நாற்பத்தைந்து வயதுக்குள் மாரடைப்பு ஏற்படுகின்றது என்பது வருந்தத்தக்கது. அதிலும் 80% மாரடைப்பு நோயாளிகள் கீழ் மட்ட மட்டும் மத்திய ரகப் பணியாளர்களிடையே ஏற்படுவதாக ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன.

எனவே, மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கவும், அப்படி பாதிக்கப்படும் வேளையில், பிரச்னைகள் அதிகரிக்காமல் சமாளிக்கவும் வேண்டியது அவசியம்.

மாரடைப்புக்கான முக்கியக் காரணங்கள்!



புகை பிடித்தல்: புகையிலையை எந்த உருவில் பயன்படுத்தினாலும், மாரடைப்புக்கான அபாயம் இருக்கிறது. 'சிகரெட் புகைக்கறதுதான் தீங்கு. பீடி கெடுதல் செய்யாது' என்றும், 'ஃபில்டர் சிகரெட் பயன்படுத்தினால் பாதிப்பிருக்காது' என்றும் சொல்லப் படுவதெல்லாம் உண்மையல்ல; சிகரெட், பீடி, பைப், புகையிலை என எல்லாமே தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியவைதான்.

1-9 சிகரெட்டுகளைப் புகைப்பது 1.5 மடங்கும், 10-19 சிகரெட்டுகள் 2.7 மடங்கும், 20க்கு அதிகமான சிகரெட்டுகள் ஐந்து மடங்கும் மாரடைப்பை வரவழைக்கும் வேலைகளில் முனைப்பாக ஈடுபடுகின்றன.

தற்போது புகை பிடிப்பவர்களில் 10% பேர், அதை விட்டு ஒழித்து மிச்சப்படுத்தும்

டிஸ்லிபிடிமியா

நமக்கெல்லாம் புரியும்படியான வார்த்தையில் சொன்னால் உயர் ரத்தக் கொழுப்பு. கொழுப்பு அளவில் ஒரு எம்.ஜி அளவு கூடினாலே, மாரடைப்பு வருவதற்கான வாய்ப்புகள் 2% அதிகரிக்கும். ரத்தத்தில் உள்ள 'லிபிட்' எனப்படும் கொழுப்புச் சத்தில், எல்.டி.எல் (கெட்ட கொழுப்பு) எச்.டி.எல். (நல்ல கொழுப்பு) ட்ரைகிளிஸரைட்ஸ் (நச்சுக் கொழுப்பு) என பல்வேறு அம்சங்கள் குறைந்தும் நிறைந்தும் காணப்படுகின்றன. மொத்தக் கொழுப்பின் அளவு 150 எம்.ஜிக்கும் கீழும், எல்.டி.எல் அளவு 100 எம்.ஜிக்கும், ட்ரைகிளிசரைட் அளவு 150 எம்.ஜி.க்கும் கீழே இருப்பது ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது. நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தக்காரர்களுக்கு கொலஸ்ட்ரால் அளவும் அதிகமிருப்பது சகஜமாகிவிட்டது. அது தவிர பரம்பரைக் காரணங்களாலும், கொழுப்புப் பிரச்னை வருகிறது. கொழுப்பில்லாத உணவு, தேகப் பயிற்சியுடன் 'ஸ்டாடின்' ரக மருந்துகளையும் மருத்துவர் பரிந்துரைப்படி உட்கொண்டால் கொழுப்புச் சத்து கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும்.



தொகையை வைத்தே, 30 மல்ட்டி ஸ்பெஷாலிடி மருத்துவமனைகளைக் கட்டிவிடலாம் என்பது அண்மைக் கால புள்ளியியல் ஆராய்ச்சி.

இருதயத்துக்கு மிக மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் புகைபிடித்தல் பற்றியும் அதனை வெறுக்க வேண்டிய அவசியத்தையும் பள்ளி மாணவர்களிடமிருந்தே ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

உயர் ரத்த அழுத்தம்: அடுத்தபடியான மோசமான காரணி, ஹை பி.பி என்றழைக்கப்படும் ஹைப்பர் டென்ஷன். நார்மலாக பி.பி அளவு என்பது 120/80 எம்.எம்.எஸ் அல்லது அதற்கும் சற்று குறைவாக இருப்பதுதான் மெச்சத் தகுந்தது. இரத்த அழுத்த அளவில் இருபது எம்.எம். அளவாக, கூடக்கூட இருதய பாதிப்பு ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பும் இரண்டு மடங்குகளில் அதிகரிக்கிறது. எனவே, இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக வைத்திருப்பது அவசியம்.



உயர் ரத்த அழுத்தம்!



நீரிழிவு

இருதய நோய் இல்லாத நீரிழிவுக்காரரும், நீரிழிவுப் பிரச்னை இல்லாத இருதய நோயாளியும் ஒரே குட்டையில் ஊறிய மட்டைகள் போன்றவர்கள்தான். இருவருக்குமான மரண அபாயமும், பக்க வாதக் கேடுகளும் ஒரே கட்டத்தில் அச்சுறுத்துபவை. நமது இந்தியா நீரிழிவு உலகின் தலைநகரமாக வர்ணிக்கப்படுவதை அறிவீர்கள். நெய், சர்க்கரை, அரிசி சோறு, தேக உழைப்பின்மை போன்றவற்றுடன் தற்போது பணியிடங்களில் ஏற்படும் ஸ்ட்ரெஸ்ஸும் சேர்ந்து கொண்டுவிட்டது. 7% கீழாக இருக்கும்படி, க்ளைகோஸிலேட்டட் ஹீமோகுளோபின் அளவைப் பராமரித்தால், சர்க்கரை நல்லபடியாக கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும். 35 வயதைத் தாண்டியவர்கள் அனைவரும் 3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை சர்க்கரைப் பரிசோதனை செய்வது அவசியம்.

ரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்க என்ன செய்யணும்?

1. நடைப்பயிற்சி, சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல், விளையாட்டு, தோட்ட வேலை, நடனம் என ஏதோ ஒரு தேகப் பயிற்சியில் அன்றாடம் ஈடுபட வேண்டும்.

2. தினமும் 4-5 கிராம் அளவு உப்பை மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும். அதிக உப்பு உள்ள ஊறுகாய், பலகாரங்கள், கருவாடு போன்றவற்றை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

3. காய்கறி, பழங்கள், முளைவிட்ட தானியங்களை அதிக அளவில் சேர்க்கவும்.

4. உடல் எடை அதிகரிக்காமல் கண்காணிக்கவும்.

5. மதுவைத் தவிர்க்கவும்.

இவை எல்லாம் செய்து வந்தாலே, பி.பி எகிறாமல் இருக்கும். ஒருவேளை மிகை ரத்த அழுத்தம் இருப்பின், மேலே கூறப்பட்டவற்றுடன் மருந்தும் சாப்பிட வேண்டும். இப்போது சந்தையில் கிடைக்கும் பி.பி. கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகள் மிக மிக நம்பகமானவை என்றாலும், வாழ்நாள் முழுக்க உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.



மாரடைப்பைச் சமாளிக்க...



அரிசி, இறைச்சி, வறுத்த பொரித்த உணவுகளைத் தவிர்த்து, சோயா, டோஃபூ, சோயாபுரதம், வேர்க்கடலை, உலர் பருப்புகள் சாப்பிடவும்.

* 100% முழு கோதுமை தானிய உணவு வகைகள், ஓட்ஸ், பார்லி, பீன்ஸ், காய்கறி, கீரை, தானியங்கள், பழங்கள் சிறப்பான போஷாக்கைத் தரும்.
* உடற்பயிற்சியை மறக்காதீங்க... தினமும் அரைமணி நேரமாவது வியர்த்து விறுவிறுக்கும் தேகப்பயிற்சி செய்யுங்க.
* டி.வி, கம்ப்யூட்டர் முன் உட்காரும் நேரங்களைக் குறைக்கவும். விளம்பர இடைவேளைகளை உடற்பயிற்சி நேரமாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். அரைமணிக்கு ஒருமுறை எழுந்து சிறு சிறு உடல் அசைவுகளைச் செய்துவிட்டு மீண்டும் தொடருங்கள்.
* பரம்பரையாகவே மாரடைப்பு சாத்தியம் இருப்பின், தீவிர மருத்துவக் கண்காணிப்பு அவசியம்.

மன அழுத்தம்



'சைக்கோ சோஷியல் ஸ்ட்ரெஸ்' எனப்படும் மன அழுத்தம் இருந்தாலும், மாரடைப்புக்கான வாய்ப்புகள் மிக மிக அதிகம். ஒட்டமான வாழ்க்கை, போட்டி மிக்க பணியிடங்கள், பதற்றமான களப் பணிகள் போன்றவற்றாலும், அதீத எதிர்ப்புகளால் ஏமாற்றம் அடைந்த திருமண வாழ்க்கை, பண வேட்கை போன்றவற்றாலும் டிப்ரஷன் ஏற்பட்டு மனச்சோர்வு உண்டாகிறது. கிடைப்பதைச் சாப்பிடுவது, கண்ட நேரத்தில் உறங்குவது, மணிக்கணக்கில் டி.வி, கம்ப்யூட்டர் முன் அமர்வது போன்ற ஒழுங்கற்ற வாழ்க்கை முறையும் சேர்ந்து கொள்வதால், மாரடைப்பு பிரச்னைகள் எளிதாக நெருங்குகின்றன.

ஆதாரம்: 'ஹீல் இந்தியா'வில் டாக்டர் உபேந்திரா கௌல் எழுதிய மருத்துவக் கட்டுரை

- வைஷ்ணவி ப்ரியா, சென்னை





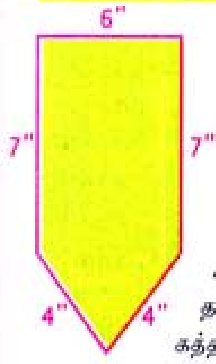
அழகிய



தேவையான பொருட்கள்

1. வெல்வெட் துணி(விருப்ப மான நிறத்தில்) - கைக்குட்டை யளவு
2. கேன்வாஸ் துணி - கைக்குட்டை அளவு
3. ஃபெவிபாண்ட் - 1
4. கத்தரிக்கோல்
5. நூல், ஊசி
6. கோல்ட் கலர் லேஸ் - 1 மீட்டர்
7. ஏதேனும் ஒரு கடவுள் படம் - 1
8. கம்பி (7 அங்குலங்கள்) - 1
9. செயற்கைக் கற்கள், மணிகள், அலங்கரிக்க - உங்கள் கற்பனைக்கேற்ப.





செய்முறை

★ முதலில், மேலே கொடுக்கப்பட்ட அளவு களின்படி ஒரு காகிதத்தில் டிசைன் வரைந்து, அப்படியே அதைக் கத்தரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். கத்தரித்து எடுத்த டிசைன் காகிதத்தை, வெல்வெட் துணியின் மேல் வைத்து, வரைந்து, அதைக் கத்தரிக்கவும். அதேபோல கேன்வாஸ் துணியின் மேலும் டிசைன் காகிதத்தை வைத்து வரைந்து கத்தரித்துக் கொள்ளவும்.

★ கத்தரித்து எடுத்த வெல்வெட் துணியையும் கான்வாஸ் துணியையும், ஃபெவிபாண்டைத் தடவி ஒட்டவும்.

★ ஒட்டிய பிறகு, 7 அங்குலங்கள் நீளமுள்ள கம்பியை துணியின் மேல் பாகத்தில் பின்புறமாக வைத்து, ஊசி



3



4

வால்ஹேங்கிங்!



6

நூல் கொண்டு கெட்டியாகத் தையல் போடவும்.

★ படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு, துணியின் எல்லா ஓரங்களிலும் ஃபெவி பாண்டைத் தடவி, கோல்ட் கலர் லேஸை அழகாக ஒட்டவும்.

★ லேஸை ஒட்டியபின், துணியின் நடுவிலே கடவுள் படத்தை ஒட்டவும். பின்பு அவரவர் கற்பனைத் திறனுக்கேற்ப கடவுள் படத்தின் நான்கு பக்கங்களிலும் செயற்கைக் கற்களை அழகாக ஒட்டவும்.

★ படத்திலே காட்டியபடி, வால் ஹேங்கிங்கின் அடிப்பாகத்தில், ஒரு நூலிலே, பெரிய மணிகளையும் சிறிய மணிகளையும் கோத்து, அழகாக மூன்று ஓரங்களிலும் இணைக்கவும். பின்பு மேல் பாகத்தில் நாம் இணைத்த கம்பியின் இரு பக்கங்களிலும் அழகான மணியை வைத்து, மேல் பகுதியில் சிறிய கயிறை இணைத்துத் தொங்க விட்டால், குறைந்த செலவில் அழகான வால் ஹேங்கிங் தயார்.

★ பண்டிகைக் காலங்களிலும் பிறந்த நாள் கொண்டாட்டங்களிலும் பரிசுப் பொருளாகக் கொடுக்க ஏற்றதாக இந்த வால் ஹேங்கிங் அமையும்.

கலை, படங்கள்:

எ.ஜோதிலக்ஷ்மி, சூளூர்ப்பேட்டை

கை வேலை



நடக்கும்

வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் மனோகரிடமிருந்து பதில் எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்தான் குணசேகர்.

''தம்பி, இவருக்கு எவ்வளவு நல்ல மனசிருந்தா இப்படி சொல்வாருன்னு நினைச்சிப் பாரு. ஆஃபீஸ் விஷயத்துல என்ன நடந்துச்சோ... அதை விடு.

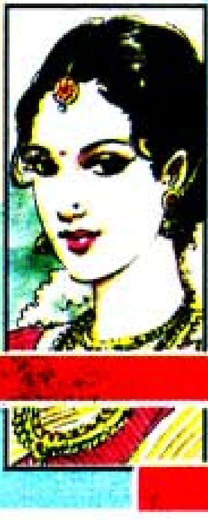
அதுக்கப்புறம் நீ இவர்கிட்ட பகை வெறியோட நடந்துக்கிட்டதுக்கு இப்ப இவர் நினைச்சா ஒரு



குணசேகர், நேராக இன்ஸ்பெக்டரின் மேஜைக்குச் சென்று காகிதம் வாங்கி சரசரவென்று எழுதினான். அவரிடம் கொடுத்தான்.

இவன் காதில் விழும்படி சத்தமாக சொன்னான்.

''சார், இப்பவும் நான் அவனுக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் குடுக்கத்தான் விரும்பறேன். இந்தப் புகார்ல எல்லாமே விவரமா எழுதிருக்கேன். ஆனா நாளைய தேதி போட்ருக்கேன். நாளைக்குக் காலைல வரைக்கும் பாருங்க.



புகார்ல உன் எதிர்காலத்தையே நாசம் செஞ்சிடலாம். உன்னை மன்னிக்கிறேன்னு சொல்றார். ஒரு வார்த்தை வாயைத் திறந்து மன்னிப்பு கேட்டுத் தொலையேன்.'' என்றார் அருகில் வந்து நின்ற இன்ஸ்பெக்டர்.

அப்போதும் எதுவும் பேசாமல் அமைதியாக பார்த்தபடி இருந்தான் மனோகர்.

நான் செஞ்சதெல்லாம் தப்புன்னு அவன் எழுத்துப்பூர்வமா ஒரு மன்னிப்புக் கடிதம் எழுதி உங்ககிட்ட குடுத்தா... இதைக் கிழிச்சுப் போட்டுட்டு அவனை வெளில விட்டுடலாம். அப்பவும் வீம்பா இருந்தா.. இந்தப் புகாரை ஃபைல் பண்ணிடுங்க சார். நான் வர்றேன்.''

12

தொடர் கதை

பட்டுக்கோட்டை பிரபாகர்

ஓசை!

குணசேகர் விடுவிடுவென்று ஸ்டேஷனைவிட்டு வெளியேறி, தன் காரில் ஏறிச் செல்ல... இன்ஸ்பெக்டர் மனோவிடம் வந்தார்.

''நீ சரியான வீம்பு பிடிச்சவன்யா. அவர் சொன்னதெல்லாம் கேட்டியில்ல? நல்லா யோசிச்சிக்கோ. காலைல வரைக்கும் உனக்கு டைம் இருக்கு. உள்ளேப் போறதா, இல்ல வெளில போறதான்னு நீயே முடிவு பண்ணிக்கோ''

மனோகர் கைகளைக் கட்டிக்கொண்டு அமைதியாகப் பார்த்தான்.

ஆர்த்தி, மனோகரின் வீட்டுக்கு வந்தாள். வீடு பூட்டியிருக்கவே, பக்கத்து வீட்டில் விசாரித்தாள்.



''எதுவும் சொல்லிட்டுப் போகலையேம்மா. மோட்டார் சைக்கிள் எடுத்துக்கிட்டு அந்தத் தம்பி போச்சு. நேத்து ராத்திரிலேர்ந்து வீடு திரும்பலை.''

வெளியே வந்தாள். நீண்ட யோசனைக்குப் பிறகு மனோகரின் செல்போனைத் தொடர்புகொண்டாள்.

''ஹலோ.. யாரு?'' என்றது ஒரு முரட்டுக் குரல்.

''மாமா? உங்கக் குரல் மாதிரி இல்லையே?''

''உங்களுக்கு மனோகர் வேணுமா?''

''ஆமாம்''

''நீங்க யாரு?''

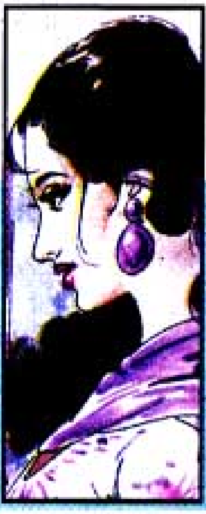
''அவரோட சிஸ்டர் இன் லா. அவர் எங்க? நீங்க யார் சார் பேசறிங்க?''

''அவர் இப்ப ஸ்டேஷன் லாக்கப்ல இருக்காரு. நான் போலீஸ் இன்ஸ்பெக்டர் பேசறேன். அட்ரஸ் சொல்றேன். இங்க வாங்கம்மா''

பதறினாள். அடுத்த அரை மணியில் அந்த ஸ்டேஷனில் இருந்தாள்.

இன்ஸ்பெக்டர் எல்லாம் விவரித்து குணசேகர் வந்ததையும், அவன் சொல்லிச் சென்றதையும் விவரித்தார்.

லாக்கப்பிற்கு வெளியில் நின்றபடி மனோகரைப் பார்த்தாள் ஆர்த்தி.



''என்ன மாமா இதெல்லாம்?''

உச்சு கொட்டினான் மனோகர்.

''நிறைய நடந்து போச்சு ஆர்த்தி.''

''பரவால்ல. எல்லாம் பொறுமையா பேசிக்கலாம். சரிசெய்ய முடியாத பிரச்னைன்னு எதுவுமே இல்லை. மொதல்ல ஒரு மன்னிப்புக் கடிதம் எழுதிக் குடுத்துட்டு வெளில வாங்க

மாமா''

''என்ன இருக்கு வெளில ஆர்த்தி? எல்லாம் போச்சு. என் மானம், மரியாதை, என் பணம், கௌரவம் எல்லாம் போச்சு. என் பொண்டாட்டி, குழந்தை எல்லாம் என்னை விட்டுப் போயாச்சு. எதுக்கு வெளில வரச் சொல்றே? என் மேல என்ன கேஸ் வேணாலும் போடட்டும் ஆர்த்தி. இப்ப எனக்கு எதைப் பத்தியும் கவலையில்லை.''

''என்ன பேச்சு இது? இத்தனை விரக்தியா பேசற நீங்க, ஏன் அக்காவை வெளில போக விட்டீங்க? எதுக்காக அப்படி ஒரு மோசமான சூழ்நிலையை உருவாக்கணும்?''

''நான் எதிர்பார்க்கலை ஆர்த்தி. ஏதோ கோபமா தெரு முனை வரைக்கும் போய்ட்டு பத்து நிமிஷத்துல வந்துடுவான்னுதான் நினைச்சேன்.''

''சரி, அதுக்கப்புறமும் வரலைன்னதும், அக்காவைத் தேட வேண்டிய பொறுப்பு உங்களுக்கு இல்லையா?''

''மனசு வெறுத்துடுச்சு. ஒரு பிரச்னையப்பதானே பொண்டாட்டி சப்போர்ட்டா, கூட இருக்கணும்? அவளும் சேர்ந்து என்னைக் குத்துனா.. எப்படி தாங்கிக்க முடியும்? இதுக்கெல்லாம் காரணமான அந்த குணசேகரை ஒரு வழி பண்ணிடலாம்னு நல்லா சரக் கேத்திக்கிட்டு கத்தியோட புறப்பட்டேன். இவங்ககிட்ட மாட்டித் தொலைச்சிட்டேன். அவன் வந்து எனக்கு நிபந்தனை விதிச்சிட்டுப் போயிட்டான். இவன்கிட்ட மன்னிப்பு கேக்கறதுக்கு... ஜெயிலுக்குப் போலாம் ஆர்த்தி''

''உங்க எந்த முடிவுமே சரியில்லை மாமா. எந்த ஒரு விஷயத்துலயும் தப்புத் தப்பா யோசிக்கிறீங்க. நீங்க ஜெயிலுக்குப் போயிட்டா எல்லா பிரச்னையும் தீர்ந்துடுமா? உங்களையே நம்பி எங்க எல்லாரையும் விட்டுட்டு உங்க பின்னாடி வந்தவளுக்கு இதான் நீங்க செய்ற மரியாதையா? அவ நடுத் தெருவுல கைக் குழந்தையோட நின்னாலும் பரவால்லை, உங்க வீம்புதான் உங்களுக்கு முக்கியம். இல்லையா?''

அமைதியாக இருந்தான் மனோகர்.

ஆர்த்தியால் அவன் மனதில் அலை வீசும் கோபம், இயலாமை, எரிச்சல், விரக்திஎல்லாவற்றையும் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. சரியானதை எடுத்துச் சொல்ல சரியான நபர் இல்லாதது தான் அவனுடைய முதல் பிரச்னை என்பதை உணர்ந்தாள்.

''அக்காவும், ப்ரீதியும் இப்ப எங்க இருக்காங்கன்னு உங்களுக்குத் தெரியுமா?''

''தெரியாது ஆர்த்தி. என் மனசு முழுக்க இருந்த வெறியில நான் எதைப் பத்தியும் யோசிக்கலை. பாவம் அவ! உங்க வீட்டுக்கும் அவளால வர முடியாது. அவங்க வீட்டுக்கும் போக முடியாது. இப்ப எங்க இருக்கான்னே தெரியலை.''

''தெரிஞ்சுக்கற ஆர்வமாவது இருக்கா?''

''சொல்லு ஆர்த்தி. உனக்குத் தெரியுமா?''

செக் பண்ணுங்க!

கூரியரில் வீட்டுக்கு வரும் இன்ஷ்யூரன்ஸ்/மியூச்சுவல் பண்டு பத்திரங்களை அப்படியே வாங்கி வைக்காமல், விவரங்கள் (பெயர், முகவரி, நாமினி மற்றும் வங்கிக் கணக்கு எண்) சரியாகயிருக்கிறதா என உடன் பரிசோதித்தால், பின்னாளில் பிரச்னை வராது இருக்கும்.

- *சீ. வைஷ்ணவி, திருச்சி*

''நான் சொல்லி என்ன பிரயோ ஜனம்? அவங்களுக்காக நீங்க மன்னிப் புக் கடிதம் எழுதிக் குடுத்துட்டு வெளில வரப் போறீங்களா என்ன? உங்களுக்கு உங்க வீம்புதானே முக்கியம்? அவங்க என்ன ஆனா உங்களுக்கு என்ன?''

சில விநாடிகள் அமைதியாக இருந்த மனோகரின் கண்கள் கலங்கின.

''ஆர்த்தி, போய் மன்னிப்பு கடிதம் எப்படி எழுதணுமோ எழுதி வாங் கிட்டு வா, நான் கையெழுத்துப் போடறேன்'' என்றான் மனோகர்.

முகம் மலர்ந்து இன்ஸ்பெக்டரிடம் சென்றாள் ஆர்த்தி.

அந்த ஹோட்டலில் மனோகர் ஆர்வமாகச் சாப்பிடுவதை கன்னத்தில் கை வைத்துப் பார்த்துக்கொண்டிருந் தாள் ஆர்த்தி.

''சாப்ட்டு முடிச்சிட்டேன் ஆர்த்தி. இப்ப சொல்லு. அக்காவும், ப்ரீதியும் எங்க இருக்காங்க?''

''சொன்னா என்ன செய்வீங்க மாமா?''

''என்ன கேள்வி இது? அவங்களை வீட்டுக்குக் கூட்டிட்டுப் போவேன்''

''போயி? மறுபடி நாளையிலேர்ந்து வார்த்தையால துவைச்சு எடுக்கப் போறிங்களா?''



அமைதியாகத் தண்ணீர் குடித்தான் மனோகர்.

''அந்த குணசேகரை பழி வாங்கறது தான் உங்க வாழ்க்கையோட லட்சி யமா வெச்சுக்கப் போறிங்களா மாமா? இதே அளவுக்கு அவருக்கும் உங்க மேல ஆத்திரம் இருக்கறதுக்கு நியாயம் இருக்கில்லையா? நீங்க வெளில வர் றதுக்கு உங்களுக்கு அவர் எதுக்கு சந் தர்ப்பம் குடுக்கணும்? இப்ப நீங்க வெளில சுதந்திரமா இருக்கறது அவர் உங்களை மன்னிக்கத் தயாரா இருந்த தாலதானே?

இது ஒண்ணு போதாதா அவர் எந் தத் தப்பும் செய்யலைன்னு நீங்க உணர் றதுக்கு? பதிலுக்கு நீங்களும் எல்லாத் தையும் மறந்துட்டு அவரை மன்னிச் சிடப் போறீங்களா, இல்லை இன்னும் அதே வெறியோட திரிஞ்சி உங்க மனசு, உடம்பு, உங்க எதிர்காலம் எல்லாத் தையும் கெடுத்துக்கப் போறீங்களா?''

மனோகர் தலையைக் குனிந்தான். மேஜை மேல் விரலால் கோலம் போட் டான்.

''ரெண்டு நாளைக்கு எதைப் பத்தி யும் யோசிக்காம அமைதியா இருங்க மாமா. குடிக்கக்கூடாது. கோயிலுக்குப் போங்க. நல்ல ஃப்ரெண்ட்சை சந்திங்க. லைப்ரரிக்குப் போங்க. ரெண்டு நாள் கழிச்சு, நான் உங்களை மீட் பண்றேன்.

அதுக்கப்பறம் அக்கா எங்க இருக் கான்னு உங்ககிட்ட சொல்லலாமா வேணாமான்னு நான் முடிவு பண் றேன். ஆனா அவ பத்திரமா இருக்கா.

இன்னொரு விஷயம். இந்த ரெண்டு நாளும் நீங்க அவளுக்கு ஃபோனும் பண் ணக்கூடாது. எல்லாம் உங்க நன்மைக்கு தான் சொல்றேன். சரியா?''

ஆமோதித்து தலையசைத்தான் மனோகர்.

(தொடரும்)

படிக்க... பயன் பெற...

விவேகானந்தரும் அவரது அன்னையும்:- சுவாமி ததாகதானந்தர், ஸ்ரீராம கிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 4, ரூ.15.00

தம்முடைய அன்னை புவனேசுவரி தேவியின் மீது சுவாமி விவேகானந்தர் என்று புகழ் பெற்ற 'நரேந்திரன்' வைத்திருந்த அளப்பரிய பக்தியையும் பாசத்தையும் விளக்குகிற சில நிகழ்வுகள் - அருமையான சிறிய கருவூலம்! ''என்னை இந்தப் பணியைச் செய்ய ஊக்கமளித்ததே என் தாய் தான். அவரது உயரிய குணங்கள்தான் எனது வாழ்க்கைக்கும் எனது தொண்டுக்கும் தொடர்ந்து ஊக்கமளித்து வருவது'' என்பாராம் சுவாமி.



தெய்வம் கொடுத்தது: டாக்டர் என். ஸ்ரீதரன், கங்கை புத்தக நிலையம், சென்னை - 17, விலை ரூ. 40.00

விரசமில்லாத நகைச்சுவையோடு கூடிய நான்கு நாடகங்களின் தொகுப்பு. இவை 'தரமானவை' என்று ஆசிரியர் தன்னம்பிக்கையோடு சொல்வதை அப்படியே ஒப்புக் கொள்ளலாம்.

இலக்கியப் பேழை: - மு. சாயபு மரைக்காயர், கங்கை புத்தக நிலையம், சென்னை - 17, விலை ரூ.50.00

இஸ்லாமிய நூல்களைப் பற்றிய கட்டுரைகளுடன், ஒளவை, பாரதி, கண்ணதாசன் போன்றோரின் படைப்புகளைப் பற்றிய சிறிய ஆய்வுக் கட்டுரைகள் அடங்கியது. 'வரலாற்றில் காரைக்கால்' கட்டுரையில் நல்ல தகவல்கள் உண்டு.

திருப்பம் :- சுப்ரஜா, ஸ்ரீ ஐஸ்வர்யா பப்ளிகேஷன், 40, பெருமாள் செட்டித் தெரு, ஆரணிப்பாளையம், ஆரணி, விலை ரூ. 60.00

விறுவிறுப்பான நடையில் சுப்ரஜா எழுதியுள்ள மர்ம நாவல்.

என்ன காய் சமைக்கலாம்? எப்படி சமைக்கலாம்?

சங்கரி வெங்கட், சிவம் புக்ஸ், 129/3, குமரப்பா தெரு, சென்னை - 34, விலை ரூ.65.00

வெறும் சமையல் குறிப்புகளை மட்டும் 'மட மட' என்று எழுதிக் கொண்டு போகாமல், உணவுப் பொருளின் பலன்கள், அமரர் கல்கி, தேவன், தி.ஜா. போன்ற பலரது எழுத்தில் உள்ள உணவு விவரிப்புகள், சமையல் ஜோக்குகள், பேட்டிகள், சமையலறைக் குறிப்புகள் என எல்லாமே சுவையாகத் தரப்பட்டுள்ளன. வாதூலன் எழுதியுள்ள முன்னுரையும் ருசி சேர்க்கிறது.

புக் பேங்க்

- வாசகன்

கயிலை தரிசனம்... மகாதேவ் கைலாஷ் யாத்திரா சேவா சமிதி வழங்கும் பிறவி புண்ணியம்..

திருக்கயிலாய மானசரோவர் புனித யாத்திரை

மே 22, ஜூன் -8, ஜூலை-1, 27, ஆகஸ்ட்-17, 24, செப்-10 ஆகிய தேதிகளில் அனைத்து வசதிகளும் கொண்ட ஸ்டார் பேக்கேஜ் புறப்படுகிறது.

"இந்தியாவிலேயே யாரும் தர இயலாத மிக குறைந்த கட்டணத்தில்"

ஜூன் 8-ம் தேதி புறப்படும் 17 நாள் கொண்ட சிறப்பு குழுவில், ஆன்மிக பெரியோர்களின் சத்சங்கம், பஜன், தியானம் மற்றும் மானசரோவரில் முதன் முறையாக சுவாமிக்கு திருகல்யாணம் உற்சவம் மற்றும் சிறப்பு ஹோமங்கள் நடைபெற உள்ளது. சிறப்பு மிக்க இக்குழுவில் பங்கேற்று மாபெரும் ஆனந்தம் மற்றும் இறையருள் பெறுவீர்.

மானசரோவரில் புனித நீராடல், கயிலை முன் சிவாச்சாரியர்களின் ஹோமம் & பூஜைகள், அஷ்டபத் தரிசனம், திருகயிலை கிரிவலம் 3 வேளையும் மிக ஆச்சாரமான சைவ உணவு வகைகள், காட்மண்ட் & சாகாவில் ஸ்டார் ஹோட்டலில் தங்குதல். மற்ற இடங்களில் குளிரை தாங்க மிக தரமான பாதுகாப்பான படுக்கை வசதிகள், வயதானவர்களுக்கு மருந்து வசதி & ஆலோசனையும் கூடிய மிக கவனமான சேவை ஒவ்வொரு ஜீப்பிலும் (4500 Toyoto Land Cruiser) ஆக்சிஜன் சிலிண்டர் வசதியுடன் 4 பேர் மட்டுமே. மற்றும் கேமோ பேக், சேட்டிலைட் போன் போன்ற நவீன வசதியுடன் யாத்திரை முழுவதும் நாங்களே உடனிருந்து வழிகாட்டுதலுடன் கூடிய மிக தரமான மனநிறைவான சேவை.

திருக்கயிலாய உள்பரிக்கிரமா (Inner Kora - All Three) 21 நாட்கள் ஆகஸ்ட் மாதத்தில்

சாளக்கிராம முக்திநாத் தரிசனம் : விமானம்-ஜீப் மூலம் மாதம் ஒரு குழு புறப்படுகிறது.
தாமோதர்குண்ட் சாத் தாம் புனித யாத்திரை : செப்டம்பர் மாதம் புறப்படுகிறது.

குழுவாக வருபவர்களுக்கும், டிராவல் ஏஜென்ஸிகளுக்கும் வேண்டிய வசதிகள் செய்து தரப்படும்.



1 சாம்ராட் ஹாலிடேஸ்

திருக்கயிலாயம், முக்திநாத், நேபாள், சுற்றுலா நடத்துனர்கள்

2-C, வித்யாலயா ரோடு, ராமகிருஷ்ணா பார்க் அருகில், சேலம்-7.
போன் : 0427-3203220, 4262888 செல் : 93623-33801, 94432-58696
e-mail : samratholidays@yahoo.com / kailashsamrat@yahoo.com

முன்பதிவு மற்றும் விபரங்களுக்கு : S.ஸ்ரீனிவாசன், ✆ 96009 91111

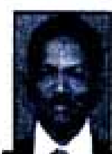
ருமட்டாய்டு ஆர்த்ரைடிஸ்

குணமாக்கவே முடியாது என்பது உண்மையா?



பூங்கொடி - சென்னை ஆவடியிலுள்ள ஆயுள் காப்பீடு முகவராகவும், ஆலோசகராகவும் உள்ளார். தனது வாடிக்கையாளர் சுலோசனாவை சந்திக்க அவர் இல்லத்துக்கு சென்றார். ஆனால் சுலோசனாவோ படுத்த படுக்கையாக இருந்தார். எழுந்து உட்காரவும் முடியாத நிலை. பூங்கொடியை பார்த்ததும் கஷ்டப்பட்டு எழுந்து உட்கார்ந்தார். அவருடைய நிலையை பார்த்து பூங்கொடிக்கு வருத்தமாக இருந்தது. அப்போதுதான் சுலோசனா தான் ருமட்டாய்டு நோயினால் கஷ்டப்படுவதையும், சென்னையிலுள்ள பல மருத்துவமனைகளுக்கும் சென்று லட்சக்கணக்கில் செலவழித்தும் கூட நோய் குணமாகாத நிலையையும் கூறினார். உடனடியாக தன்னுடைய காரிலேயே சுலோசனாவை அழைத்துக் கொண்டு சென்னை ரத்னா சித்த மருத்துவமனை டாக்டர் க. திருத்தணிகாசலம் அவர்களை சந்தித்து தனது பணத்தை கட்டி பெட்டில் அட்மிஷன் செய்துவிட்டார். 10 நாள் பத்திய மருந்திலேயே சுலோசனா எழுந்து நடக்க ஆரம்பித்தது மட்டுமல்லாது மடங்கிய தனது கையும் காலும் நன்கு செயல்படுவதையும் கண்டு சந்தோசமடைந்தார். பெரிய பெரிய மருத்துவமனைகளுக்குச் சென்றும் தனது ருமட்டாய்டு ஆர்த்ரைடிஸ் குணமாகாத நிலையில், மூலிகை மருந்தால் விரைவில் குணமடைந்ததை சுலோசனாவால் நம்பவே முடியவில்லை.

விபரங்களுக்கு: டாக்டர் க. திருத்தணிகாசலம்



ரத்னா சித்த மருத்துவமனை மற்றும் மூலிகை ஆராய்ச்சி மையம்

750, பெரியார் நெடுஞ்சாலை, எஸ்எஸ்கே நகர், அரும்பாக்கம், சென்னை - 106.
போன்: 044-2622 3828 / 2622 4688, 94433 74341, 94445 34444

www.rathnasiddha.com | e-mail: thiruthani125@yahoo.co.in

பாடும் பறவைகளைக் கேட்டிருக்கிறோம். அதென்ன நல்லிணக்கப் பறவை? குழு மூலமா ஜாதி, மதங்களைக் கடந்து சாதிச்சுச்சுட்டிருக்கிற பெண்களைத்தான் சொல்றோம்ங்க... படியுங்க அவங்க சிகரத்தை நோக்கி சிறகடிச்சுப் பறக்குற கதையை!



"எல்லாம் தெரியும் எங்களுக்கு!"

சிவகங்கை மாவட்டம், அரசணி முத்துப் பட்டி பஞ்சாயத்துக்குட்பட்டது அரசணி கிராமம். இங்குள்ள பெண்கள்தான் நல்லிணக்கத் துக்குச் சொந்தக்காரர்கள். வறட்சிக்



திருப்பத்தூர் கிராம நல முன்னேற்றச் சங்கம் (TRUPA) என்ற பெயரிலுள்ள தொண்டு நிறுவனக் குழுக்களைச் சந்தித்தோம். முதல் குழுவைச் சேர்ந்த சுபாஷினி, லதா உட்பட 5 பெண்கள் திருப்பத்தூர் பஸ் ஸ்டாண்டில் உள்ள வணிக வளாகத்தில் ஜவுளித் தொழிலும், தையல் தொழிலும் செய்து வருகின்றனர். "நாங்கள் ஆளுக்கு 15000 ரூபாய் முதலிட்டில் தொழிலைத் துவங்கினோம். எங்கள் தொண்டு நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த குழுப் பெண்களிடம் சேலை, சுரிதாரை விற்பனை செய்து வருகிறோம். அதுபோல, அவர்கள் செய்துவரும் தொழிலுக்கு நாங்கள் நேரடியாக, மறைமுகமாக விற்பனை வாய்ப்பை ஏற்படுத்தித் தருகிறோம்.

சுய உதவிக் குழுப் பெண்கள் ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்ய வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் செயல்பட்டு வருவதால், போதிய வருமானம் கிடைக்கிறது. நாள், கிழமை, விசேஷம் என்றால், பலர் எங்களிடம்தான் சேலை, சுரிதார் எடுப்பார்கள். இன்னொரு குழுவைச் சேர்ந்த பெண்களுக்கு சமையல் ஆர்டர்களை நாங்கள் வாங்கித் தருகிறோம்'' என்றபடியே தென்மாபட்டிக்குச் செல்லும் வழியைக்

4 வெற்றி கொடி கட்டு!

நல்வினைக்கப் பறவைகள்...

குப் பெயர் போன சிவகங்கை மாவட்டத்தில் அரசனி கிராமமும் அதே வறட்சியின் பிடியில் தான் சிக்கியுள்ளது. விவசாயம் என்பது வெறுங் கனவாய்ப் போனதால், இங்குள்ள ஆண்கள் சுண்ணாம்பு வெட்டியெடுக்கும் தொழில் செய்து வருகின்றனர். அதைத் தவிர தேசிய ஊரக வேலை வாய்ப்புத் திட்டத்தின் கீழ் வேலை செய்கின்றனர். பெண்களும் இதில் இணைந்துள்ளனர். இவர்களைக் குழுவாக இணைத்து மாதிரிக் குழுவாக்கிய பெருமை IRCDS தொண்டு நிறுவனத்தைச் சேரும்.

"உங்களைப் பேட்டி எடுக்க வருகிறோம்" எனத் தெரிவித்தவுடன், குழுப் பெண்கள் 19 பேரும், சீருடைச் சேலை அணிந்து பட படப்புடன் காத்திருந்தனர். நம்மை அறிமுகப் படுத்திக் கொண்டதும், உபசரிப்பதிலேயே குறியாக இருந்தனர். புறப்படும்போது காஃபி குடிப்பதாக சொன்ன பிறகே பேட்டிக்குச் சம்மதித்தனர்.

லூர்து அன்னைக் குழுத் தலைவி மீனா, முன்னாள் தலைவி ஃபிலோமினா இருவரும் பேச ஆரம்பித்தனர்.

''நாங்கள் 19 பேர் சேர்ந்து 1985லிருந்து சங்கமாகச் செயல்பட்டு வருகிறோம். 1999ல் IRCDSல் குழுவாக இணைத்துக் கொண்டோம். மானியக்கடன், நேரடிக் கடன் மூலம் மூன்று லட்ச ரூபாய் முதலீட்டில் சமையல் பாத்திரங் களை வாங்கி வாடகைக்கு விடும் தொழிலைச் செய்து வருகிறோம். அரசனிச் சுற்றியுள்ள எட்டு கிராம மக்கள், வாடகைப் பாத்திரங்கள் வாங்கிச் செல்கின்றனர். தை, மாசி, →

கூறினார் சுபாஷினி.

அவரிடமிருந்து விடை பெற்று தென் மாபட்டிக்குச் சென்றோம். அங்கே ஆண்டாள், அன்பரசி மற்றும் 15 பேர் நம்மை வரவேற்றனர்.

"குழுப் பெண்கள் தனித்தனியாகவும், குழுவாகவும் சேர்ந்து தொழில் செய்து வருகிறோம். நாங்கள் 5 பேர் சேர்ந்து ஓட்டலை நடத்தி வருகிறோம். வீடு →

ஜம்மென்று போகிறது!





டும்?'' என முடித்தனர் மீனாவும், ஃபிலோமினாவும்.

பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி மாதங்களில் தொழில் நன்றாக இருக்கும். பாத்திரங்கள் மொத்தமாகக் கேட்டாலும் சரி, இரண்டு கரண்டி மட்டும் கேட்டாலும் சரி, வாடகைக்குக் கொடுப்போம்.

இதை மட்டும் நம்பியிராமல் நாங்கள் அனைவருமே தேசிய ஊரக வேலை வாய்ப்புத் திட்டத்தின் கீழ் வேலை செய்து வருகிறோம். குழுவின் மூலம் சம்பாதித்தோம் என்பதைவிட ஒற்றுமையாக இருக்கிறோம் என்பதே பெருமையாக இருக்கிறது. மாதந்தோறும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேமித்து ஆண்டுக்கு ஒருமுறை ராமேஸ்வரம், திருச்செந்தூர், நாகூர் தர்கா, வேளாங்கன்னி என ஊரைச் சுற்றிப் பார்த்து வருகிறோம்.

எங்கள் குழுவிலுள்ள அத்தனைப் பெண்களுக்கும் வங்கியில் பணம் செலுத்தவும், எடுக்கவும் தெரியும். அதிகாரிகளைத் தெரியும். பிற குழுப் பெண்களுக்குப் பாடம் நடத்தத் தெரியும். இதைவிட வேறென்ன வேண்டும்?'' என முடித்தனர் மீனாவும், ஃபிலோமினாவும்.

வெற்றிக் கூட்டணியை நடத்தி வரும் IRCDS தொண்டு நிறுவன செயல் இயக்குனர் ஜீவானந்தத்தைச் சந்தித்தபோது,

''1977ல் எனது தந்தை அருளானந்தம்தான், இங்குள்ள அடித்தட்டு மக்களுக்காக சேவை செய்ய ஆரம்பித்தார். முதலில் சுகாதாரம், குடும்ப நலம், குறிப்பாக பெண்களுக்கான ஆலோசனைகளை வழங்கி வந்தோம்.

1987ல் குழுக்களை இணைக்க ஆரம்பித்து இன்றுவரை எங்களிடம் 1100 குழுக்களும், அதில் 17000 பெண்களும் இணைந்துள்ளனர். பயிற்சி அளித்து, தொழில் செய்ய ஊக்குவிப்பதோடு, அவர்களின் உற்பத்தி பொருட்களையும் சந்தைப்படுத்த உதவி வருகிறோம்.

'கஸ்கா' என்ற பெயரில் குழுக்களின் உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனைக் குழு அமைத்து, நேரடியாக விற்பனை செய்து வருகிறோம். இதனால், சந்தை, விற்பனை பயமின்றி தொழில் செய்து வருகின்றனர். வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்காக குழுப் பெண்களுக்கு வீடுகள் கட்டுவதற்கும் கடனுதவி ஏற்பாடு செய்கிறோம்'' என்றார் ஜீவானந்தம். ○

களுக்கு சமையல் ஆர்டர் கொடுத்தால் சிறப்பாக செய்து வருகிறோம். நல்ல வருமானம் கிடைப்பதால் ஆண்களை வேலைக்கு அமர்த்தியுள்ளோம்.

தனித்தனியாக வற்றல், அப்பளம், ஊறுகாய் தயாரிப்பதோடு மாட்டுப்பண்ணையும் நடத்தி வருகிறோம். நாங்கள் உற்பத்தி செய்தப் பொருட்களை முதலில் நாங்களே பயன்படுத்துவதால் தொழில் ஜம்மென்று



போகிறது'' என்று சூட்சுமத்தை விவரித்தார் ஆண்டாள்.

TRUPA தொண்டு நிறுவன திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் மேரி ரத்தினம், ''1979ல் திருப்பத்தூரில் உள்ள பெண்களுக்காக, குழந்தை காப்பகங்களை ஆரம்பித்தோம். ஒவ்வொரு காப்பகத்திலும் 25 குழந்தைகள் என பத்து காப்பகங்களை கிராமங்களில் அமைத்துள்ளோம். அதன் மூலம் குழந்தைகளுக்குப் பாடம் நடத்துதல், படம் வரைதல், குழந்தை கதை சொல்லுதல் என குழந்தைகளை மேம்படுத்தி வருகிறோம்.



எங்களின் காப்பகங்களைப் பார்த்த பிறகுதான், அரசாங்கம் தனியாக இப்பகுதியில் காப்பகங்களை அமைத்தது. மேலும் எங்களிடமிருந்து மூன்று காப்பகங்களைப் பெற்று, அரசு பராமரித்து வருகிறது. குழந்தைகளோடு மட்டுமல்லாமல், பெண்களுக்கு சுகாதாரம், சுத்தம் பற்றிய பயிற்சியும் அளிக்கிறோம்'' என்றார் மேரி ரத்தினம்.

– எம்.எம். ஜெயலட்சுமி, மதுரை

(வீறு நடை தொடரும்)

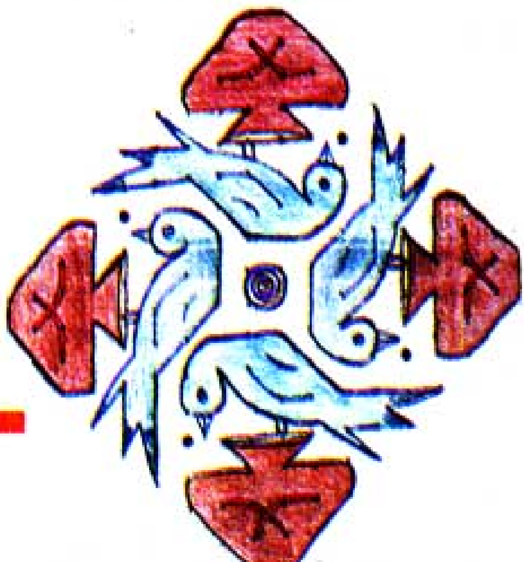
வண்ணக் கோலங்கள்



23 - 1
(23,21,17, 13, 9, 5, 1) என்று
புள்ளி வைக்கவும்.
ரஜினி பாலசுப்பிரமணியன்,
சென்னை - 91



19 புள்ளி 10 வரை
இடைப்புள்ளி
யு.கே. அக்ஷயா,
சென்னை - 4



18 புள்ளி 2 வரிசை
2 வரை நேர்புள்ளி
ஆர்.சந்திரா,
புதுச்சேரி - 11

சாரதா பேசுகிறேன்!



என் பெயர் சாரதா!
என்னோடு பழகும் எல்லோருக்கும்
என்னை ரொம்பவே பிடித்துப் போகும்!
அதற்காக ஊர் பேர் தெரியாத, அந்த விசித்திர
நோய்க்குக் கூடவா என்னைப் பிடித்துப்
போகணும்? எல்லாம் என் தலைவிதி!
என்னை விடாப்பிடியாகப் பிடித்துக்கொண்டு
பேயாட்டம் போட்டுக்கொண்டிருக்கும்
அந்தத் தீராத நோயைப் பற்றி
நான் உங்களுக்குச் சொல்லப்
போகிறேன். இதை நான்
சொல்லும்போது, ஏதோ
பயங்கரக் கதை போல்
தோன்றும். ஆனால்,
இதைப்பற்றி நான் ஏன்
எழுதறேன் தெரியுமா...?
'இந்த சாரதாவே இவ்வளவு
தெம்பாகப் பேசுகிறாளே...
எனக்கு என்ன குறைச்சல்?'
என்று உங்களுக்குப் புதிய
ஊக்கம் வந்து,
நம்பிக்கையோடு
வாழ்வீர்கள்!
அடுத்த இதழில்
சந்திக்கிறேன்.
இப்படிக்கு
சாரதா

விசித்திர நோயில் சிக்கிய ஒரு பெண்ணின் பிரமிப்பூட்டும் உண்மைக் கதை அடுத்த இதழில் ஆரம்பம்!

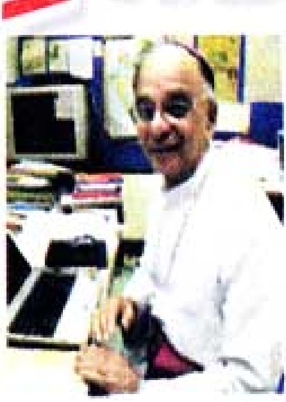


ஏலம் போன

புதுடெல்லியைச் சேர்ந்த 22 வயது ஏக்தா சௌத்ரி, பேன்டலூன் நடத்திய ஃபெமினா மிஸ் இந்தியா - யூனிவர்ஸ் 2009 ஆகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். இந்த ஆண்டு நடைபெறும் உலக அழகிப் போட்டியிலும் கலந்து கொள்வார்.

கௌஹாத்தியைச் சேர்ந்தவர் ஆர்ச் பிஷப் தாமஸ் மேனம் பரம்பில் (Thomas menamparampil) புனித வெள்ளி அன்று வாடிகன் நகரில் பிரார்த்தனை செய்வித்த முதல் இந்திய பிஷப் இவர். 15ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த வைணவப் பெரியவர் மஹா புருஷ ஸ்ரீமந்த சங்கர்தேவா அருளிய உபதேசங்களையும், மகாத்மா காந்தியின் அஹிம்சை நெறியையும் சேர்த்து தமது வாடிகன் பிரார்த்தனை உரையைத் தயாரித்ததாக ஆர்ச் பிஷப் கூறியுள்ளார்.





அண்மையில் திப்பு சுல்தானின் மூன்று பொருட்கள் லண்டனில் ஏலம் விடப்பட்டன. அவரது சிம்மாசனத்தில் இருந்த விலை உயர்ந்த கற்கள் பதிக்கப்பட்ட தங்கத்தால் ஆன புலி முக ஆபரணமானது, சுமார் 3 லட்சத்து 90 ஆயிரம் பவுண்டுகளுக்கு (இந்திய மதிப்பில் சுமார் மூன்று கோடி ரூபாய்) ஏலம் போயிற்று. திப்பு கட்டிய கோயிலின் படம் 90 ஆயிரம் பவுண்டுகளுக்கும், அவரது துப்பாக்கி 24 ஆயிரம் பவுண்டுகளுக்கும் ஏலம் போயின.

நியூ(ஸ்)மார்ட்

● தர்ஷணா ஸ்ரீதர்



தர்ஷணா ஸ்ரீதர்... சென்னை நுங்கம்பாக்கத்தைச் சேர்ந்த பெண்மணி. 1995ல் சர்ச் பார்க் பள்ளியில் படித்து, பின் காமன்வெல்த் ஸ்காலர்ஷிப் கிடைத்து இங்கிலாந்தில் படிக்கச் சென்றார். உலகெங்கும் இருந்து இந்த ஸ்காலர்ஷிப்புக்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இருவரில் தர்ஷணாவும் ஒருவர். பின் லண்டன் பல்கலைக் கழகத்தில் பட்டம். தொடர்ந்து திருமணம். தாய்மைப் பேறு... மறுபடியும் பல பட்டப் படிப்புகள், நேர்முகத் தேர்வுகள், பதவிகள் என்று முன்னேறி, தற்சமயம் இவர் இங்கிலாந்தின் பிரதமர் ஜோர்டன் பிரவுனுக்கு (Gordown Brown) பாலிசி அட்வைசராக (எண் 10, டௌனிங் தெரு, லண்டன்) பணிபுரிகிறார்... 'உழைப்பும் அர்ப்பணிப்பும்தான் எனது உயர்வுக்குக் காரணம்' என்கிறார் தர்ஷணா!

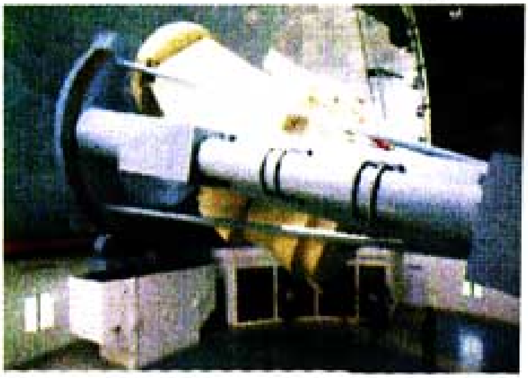
புலி!

***யோ**கா பயிற்சியை விண்ணில் செய்ய முடியும் என்கிறார் ராகேஷ் ஷர்மா. 25 வருடங்களுக்கு முன் சோவியத் - ஸல்யூட் 7 மூலம் விண்வெளிக்குச் சென்ற முதல் இந்தியர் இவர். பூஜ்யம் புவிஈர்ப்பு விசை யோகாவை (Zero gravity Yoga) செய்து, அதன் மூலம் விண்வெளி பயணச் சோர்வை நீக்கிக் கொண்டதாகக் கூறுகிறார்.*

***த**ர்மபுரி லோக் சபா தொகுதிக்கு உட்பட்ட பல, மலை கிராம மக்கள் தேர்தலை புறக்கணிக்க முடிவு செய்திருக்கிறார்களாம்! தங்களுக்குண்டான அடிப்படை வசதிகளை எந்த ஆட்சியுமே செய்து தரவில்லை என்பதால் இந்த புறக்கணிப்பு!*

***பி**ரபல பாப் பாடகி மடோனாவின் மூதாதையர் இத்தாலியைச் சேர்ந்தவர்கள்... அந்தக் கரிசனத்தில் சமீபத்தில் அங்கு ஏற்பட்ட நில நடுக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நிவாரண நிதியாக 5 லட்சம் டாலர்களை அளித்திருக்கிறார் மடோனா.*

கலிலியோ, டெலஸ்கோப்பைக் கண்டுபிடித்து 400 ஆண்டுகள் ஆகின்றன. இதனை ஒட்டியும், மேலும் இவ்வாண்டு விண்வெளி ஆண்டாக அறிவிக்கப்பட்டிருப்பதாலும், கேரளாவில் உள்ள காலிகட்டில் உள்ள கோளரங்கம், இந்த ஆண்டு முழுவதும் விதவிதமான விண்வெளி சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளை அளித்து வருகிறது. படத்தில் உள்ள டெலஸ்கோப், 93 அங்குல லென்ஸ் கொண்டது. காவலூர் விண்வெளி ஆய்வு மையத்தில் உள்ளது. ஆசியாவிலேயே பெரிய டெலஸ்கோப் இது.



தொலை தூரக் கல்வியின் படிப்பு மற்றும் ஆய்வுப் பணி (Study and Research) மாணவர்கள், ஊனமுற்றவர்களாக இருந்தால், அவர்களது டியூஷன் கட்டணத்தை ரத்து செய்வதாக சென்னை பல்கலைக் கழகம் அறிவித்துள்ளது.

நேஷனல் ஜியாகிரஃபிகல் சேனலின் டாக்குமெண்டரி, 'இந்திய கடற்படையின் போர்க் கப்பல் அனுபவங்கள்...' உண்மையான, துணிச்சலான போர் தந்திரங்களை படம் பிடிக்கும் பரபரப்பான இந்த 'Mission Navy' என்ற டாக்குமெண்டரியில் பங்கு பெற 50000 பேர் விண்ணப்பித்து, ஐந்தே பேர் தேர்வானார்கள். அதில் ஒருவர் 'சைதன்யா டாட்லா. மயிர்க் கூச்செரியும் அனுபவங்களில் பங்கு பெற, மிக மிகக் கடுமையான பயிற்சிகள் இவருக்கு அளிக்கப்பட்டனவாம். ஓட்டப் பந்தயங்கள், பத்தடி தாண்டிக் குதித்தல், கடல் நீருக்கடியில் சாகசங்கள் என எல்லாவற்றிலும் பங்கு பெற்று வெற்றியாளராகச் சாதித்திருக்கிறார் சைதன்யா...

''பாண்டிச்சேரி ஸ்ரீஅரவிந்தோ கல்வி நிலையத்தில் நான் படித்தபோது, அப்பள்ளி விளையாட்டுகளில் எனக்களித்த ஊக்கம்தான் எனது வெற்றியின் அடிப்படை'' என்கிறார் சைதன்யா.

சார்கோட், லடாடி இவை அண்டார்டிகாவில் உள்ள தீவுகள். இவற்றை இணைக்கும் மாபெரும் உறை பனிக்கட்டியானது கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் உடைந்து வருகிறதாம். கடந்த 50 வருடங்களாக வெப்பம் அதிகரித்திருப்பதால், அண்டார்டிக் பகுதியின் வெப்பநிலை சராசரி 2.5 டிகிரி செல்சியஸ் அதிகமாகியிருக்கிறது.

டெல்லியில் முனிசிபல் கார்ப்பரேஷன் பள்ளியில் நடந்த கொடுமை இது! பதினொரு வயதுகூட நிரம்பாத இரண்டாம் வகுப்பு சிறுமி ஷானுவை, ஆங்கிலம் சரியாக ஒப்பிக்கவில்லை என்பதற்காக ஆசிரியை வெயிலில் மண்டியிட்டு இரண்டு மணி நேரம் உட்காரச் சொல்லி தண்டித்திருக்கிறார். சிறுமி ஷானு கோமா நிலைக்குப் போய் உயிரையே விட்டுவிட்டாள்!

“**ந**டிகைகள் மிகச் சிறிய வயதில் நடிக்க வந்து விடுகிறார்கள். கதாபாத்திரத்தின் தன்மையையும், நடிப்பையும் உணர்ந்து நல்ல பக்குவம் பெற்று நடிப்பை மெருகேற்றும் தருணத்தில், திரை உலகம் வேறு நடிகையைத் தேடிப் போய் விடுகிறது. ஆனால், ஹீரோக்களுக்கு அப்படி அல்ல... படத்துக்குப் படம் மெருகேற்றிக் கொள்ள வாய்ப்பு தொடர்ந்து கிடைத்து விடுகிறது'' எனக் குமுறியுள்ளார் நடிகை ஸ்ரேயா.



★ ஸ்ரேயா

சென்னை பல்கலைக் கழகம், வரும் கல்வியாண்டில் 'மெரினா ஸ்கூல் ஆஃப் ஏவியேஷன்' என்ற நிறுவனத்துடன் இணைந்து விமானப் பணிப்பெண் .மற்றும் விமான விருந்தோம்பல் படிப்பை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. இது தவிர, 'மேப்பிள்ஸ் இ.எஸ்.எம். டெக்னாலஜிஸ்' என்ற நிறுவனத்துடன் இணைந்து கம்ப்யூட்டர் தொழில் மையம், தொலைநிலை கம்ப்யூட்டர் உள்கட்டமைப்பு மேலாண்மை போன்ற ஓராண்டு புதிய முதுநிலை பட்டயப் படிப்புகளும் அறிமுகமாகியுள்ளன. கூடவே இயற்கை மருத்துவம், யோகா உள்ளிட்ட பட்டயப் படிப்புகளும் தொடங்கப்பட்டுள்ளன.

தொகுப்பு: **பத்மினி பட்டாபிராமன்**

வாசகியரின் 'பனீர்' கேள்விகளுக்கு அனுஹாசன் தந்த 'பனிச்' பதில்கள்!

'இந்திரா' படம் நடித்தப் பிறகு எங்கே காணாமல் போயிட்டீங்க மேடம்?

- எஸ். சுபா, சென்னை - 14

'இந்திரா' படத்துக்குப் பின்னால் காணாமல் போயிட்டேனா? ஏன் யாரும் என்னைத் தேடலை? போலீஸ்ல புகார் குடுக்கலாமா? ஆஹா! ஏன் தேடலைன்னு எனக்குத் தெரியும் - அப்பா! தொல்லை விட்டுதுன்னு நினைச்சுருப்பாங்க.

அனு...நீங்க விரும்பிக் குடிப்பது காஃபியா? டீயா?

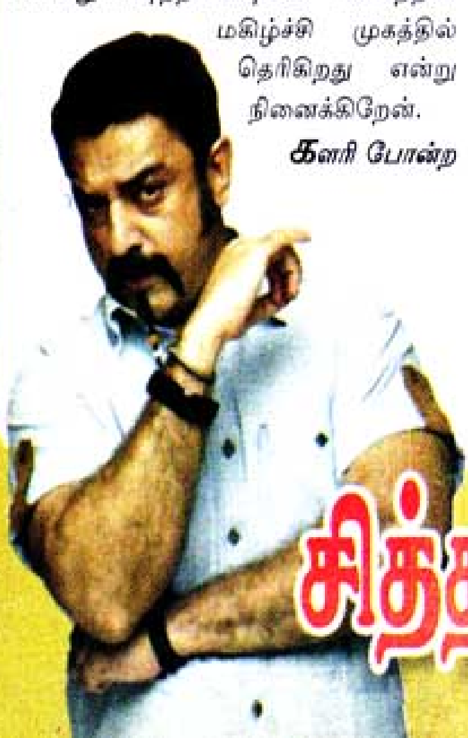
- ஆர்.ஜி. மகாலக்ஷ்மி, சேலம் - 1

நான் போட்டதா இருந்தால் காஃபி. மத்தவங்க போட்டதா இருந்தால்... ம்... எதுக்கு வம்பு... தண்ணி போதுங்க!

நீங்க எப்படி எல்லோரையும் சர்வ சகஜமா சிரிச்ச முகத்துடன் பேட்டி எடுக்கறீங்க?

- சீதாவெங்கடேஸ்வரன், சென்னை - 64

எனக்கு உண்மையில் மற்றவர்களுடன் பேசுவது பிடித்த விஷயம். உள்ளத்தின் மகிழ்ச்சி முகத்தில் தெரிகிறது என்று நினைக்கிறேன்.



களரி போன்ற தற்காப்புக் கலைகளைக் கற்பதால் நம்ம ஃபெமினிட்டி போய் விடுமா? அதைக் கற்பதால் பயன் உண்டா?

- டி.எம். விஸ்வதா, திண்டுக்கல்

பெண்மை என்பது என்ன? நளினமா? அது களரியில் இல்லையென்று யார் சொன்னது? நல்ல விஷயங்களைக் கற்றுக் கொண்டு பயனில்லாமல் போனதாக நான் கேள்விப்பட்டதில்லை. நீங்க...?

மகளே அனும்மா, என் வயது 59. அதனால்தான் உன்னை அப்படி அழைத்தேன். நீ பேட்டி எடுக்கும்போது, சில பெண்கள், கால் மேல் கால் போட்டபடி அரைகுறையான உடைகளுடன் இருப்பதை நாசூக்காக சுட்டிக் காட்டக்கூடாதா?

- கௌரி ராமச்சந்திரன், சென்னை

அன்புள்ள திருமதி.ராமச்சந்திரனுக்கு நான் மரியாதையுடன் தெரிவிக்க விரும்புவது. எப்படி உட்கார்ந்தாலும், என்ன ஆடை அணிந்தாலும் அன்புடனும் மரியாதையுடனும் நடந்துக்கொண்டால் போதுமல்லவா? என் முன்னால் இருப்பவர்களின் மனசு அழகாக இருந்தால் எனக்கு அவர்களது புறத்தோற்றம் மறைந்துவிடும்.

உங்க சித்தப்பா நடிச்ச படங்கள்ல உங்களுக்குப் பிடிச்ச படம்?

- சு. இந்துமதி, விழுப்புரம்

தசாவதாரம்!

'காஃபி வித் அனு'வில் புடைவை கட்டிக்கொண்டு வந்தால் அனு சூப்பராய் இருப்பாளே; பின் ஏன் இந்த ஜோல்ரா

சித்தப்பா நடிச்ச

டிரஸ்?

- ராஜேஸ்வரி வெங்கட், சென்னை - 80

அந்த அனு ஒரு அடங்காபிடாரிங்க; சொன்ன பேச்சே கேக்க மாட்டா! ஏதோ டி.ஷர்ட், ஷாட்ஸ்னு போட்டுக்கிட்டு வராம இருக்காளேன்னு சந்தோஷப்பட வேண்டியதுதான். ஓர் ஆலோசனை! நீங்க அழகா புடைவைக் கட்டிக்கிட்டு டி.வி. பாருங்களேன் (ஹூம்... குட் ஐடியா இல்ல?)

உங்களுக்கு எது சொர்க்கம்? எது நரகம்...?

- எம். அபிதா, திருவண்ணாமலை

சொர்க்கம் - ஏசி ரூம், பசிச்சா சாப்பாடு, படிக்க புத்தகம்.

நரகம் - போரடிக்கும் உரையாடல்.

உங்க பலம் எது? பலவீனம் எது?

- ரஜினி பாலசுப்பிரமணியன், சென்னை - 91

பலம் - உழைப்பதற்கு அஞ்சாதது;

பலவீனம் - எல்லோரும் கொடுத்த வார்த்தையைக் காப்பாற்றுவார்கள் என்று முழுமையாக நம்புவது அல்லது சுத்தமாக யாரையும் நம்பாதது.

உங்க சத்தமான சிரிப்பு எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். நீங்க எப்பவுமே இப்படித்





படங்களில் பிடிச்சது?

தான் சிரிப்பீங்களா?

- ஆதிரை வேணுகோபால்,
சென்னை - 94

என் சிரிப்பு சும்மா 'எக்கோ' அடிக்கும். நான் படிக்கும்போது என் சிரிப்பு சத்தம் மெயின் ரோடுல கேட்டு, அந்தச் சாலையின் கடைசி வீட்டிலிருந்த மாமி ஒருவர், ''ராதா ஊரிலிருந்து வந்திருக்கா போலிருக்கு. சிரிப்புச் சத்தம் கேட்குது'' என்பார். அப்போதிலிருந்தே அடக்கி வாசிக்க தெரியாதுங்க! (வீட்டுல என் பெயர் ராதா! பிடிச்சிருக்கா?)

சின்னத்திரையில் ஒளிபரப்பாகும் 'டாக்ஷோவில்' உங்களது 'காஃபி வித் அனு' முதலிடத்தில் இருப்பது சாதனைதானே?

- கல்பனா பெங்களூரு



'காஃபி வித் அனு' முழுக்க முழுக்க கேளிக்கைதான். ஸோ, நோ போராட்டம்; நோ சாதனை!

கமலுக்குப் பிறகுதான் ரஜினியின் திரைப்பிரவேசம் அப்படியிருக்க.. ரஜினி, கமல்னுதானே குறிப்பிடுகிறார்கள்?

- ஈ.டி. ஹேமமாலினி, சென்னை - 101

ரஜினி சாருக்கு ஒருவித ஆடியன்ஸ் இருக்காங்க. கமல் சாருக்கு ஒருவித ஆடியன்ஸ் இருக்காங்க. ஆப்பிள் ருசியா? ஆரஞ்சு ருசியா? எப்படி கம்பேர் பண்ணுவீங்க?

ரேகா, ஐ.பி.எஸ்.சில் உங்க நடிப்பு வியக்க வைக்கிறது. நீங்க கராத்தே, நடனம் .இவற்றை யாரிடம் கற்றுக் கொண்டீர்கள்?

- லதா, ஹைதராபாத்

ரேகா ஐ.பி.எஸ் என்னுடைய ஃபேவரிட் ஃபேன்டஸி ரோல்! நான் களரிப் பயிற்சி செய்தது குமார் மாஸ்டரிடமும், டாக்டர் கண்ணன் புகழேந்தி அவர்களிடமும். என்னை ஃபிட்டாக வைத்துக் கொள்வதற்கு எனது பயிற்சியாளர் மாரிதான் காரணம்.

உங்க தந்தை சாருஹாசன் நடிச்ச படங்களில் உங்களுக்கு ரொம்ப பிடிச்ச படம்?

- உமாதேவி பலராமன,
திருவண்ணாமலை

எனது தந்தை பெயர் சந்திரஹாசன். தப்பான கேள்விக்கு, மைனஸ் ஐந்து மதிப்பெண்கள். டிங்!

உங்க இளமையின் ரகசியம் என்ன?

- சுசீலா, தஞ்சாவூர்

எனக்கு இளமையாக இருக்கணும்னு ஆசை கிடையாது. அந்த அலட்சியமே இளமை போல் தோணுதோ?

கவிதை எழுதும் பழக்கம் உண்டா?

- மஞ்சுளா, ஆலங்காயம்

நூற்று அறுபதுக்கும் மேற்பட்ட கவிதைகளை எழுதித் தள்ளியுள்ளேன். கொஞ்சம் தைரியம் வந்தால் வெளியிடுவேன்.

கடவுள் நம்பிக்கை உங்களுக்கு இல்லையாமே... என்ன காரணம்னு தெரிஞ்சுக்கலாமா?

- ஆர். நாகராஜன், சென்னை - 117

கடவுள் தேவை என்று எனக்குத் தோணலை. அப்படித் தோணும்போது தேடிச் செல்வேன். ○



அடுத்த 'பெப்பர் பாப்கார்னில்' கவிஞர் மனுஷ்யபுத்திரன் [ஆசிரியர் 'உயிர்மை'] பதிலளிக்கிறார். வாசகியர் ஜாலி கேள்விகளை அனுப்பலாம்!

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

கோட்ஸ் இண்டியா

COATS



இணைந்து வழங்கும்

எம்பிராய்டரி கத்துக்கலாம் வாங்க!

ஃப்ரீ ஸ்டைல் எம்பிராய்டரி, கவுண்டட் த்ரெட் எம்பிராய்டரி, மிரர் ஒர்க் எம்பிராய்டரி, கசூதி எம்பிராய்டரி இன்னும் இன்னும்...

பயிற்சி நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை அல்லது மதியம் 2 மணி முதல் 5 மணி வரை

(குறிப்பு : முதல் நாள் காலை வகுப்புக்கு வருபவர்கள், மறுநாள் காலை வகுப்புக்கும், முதல் நாள் மாலை வகுப்புக்கு வருபவர்கள் மறுநாள் மாலை வகுப்புக்கும் வர வேண்டும்.)

பயிற்சி மையம்

நாள் : மே 22, 23, வெள்ளி, சனி, இரண்டு குழுக்களாக

இடம் : Y.W.C.A, வ.உ.சி பூங்கா மைதானம் எதிரில், அவினாசி ரோடு, கோயம்புத்தூர் - 18

பதிவு செய்ய : மங்கையர் மலர் : 94441 39328

சஞ்சய் : 0422-2393641/2395751

மீனாட்சி: 0422 - 2312628

அட்லீன்: 94438 20691

எம்பிராய்டரி ரிங் இருந்தால் கொண்டு வரவும். இல்லையென்றால் பயிற்சி மையத்திலேயே கிடைக்கும்.

300 ரூபாய் மதிப்புள்ள எம்பிராய்டரி கிட் பயிற்சி மையத்தில் 150 ரூபாய்க்கு கிடைக்கும்.. எம்பிராய்டரி கிட் அவசியம் தேவை.

இரண்டு நாட்கள் பயிற்சி முடிவில் சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.

உங்கள் பெயர் மற்றும் ஃபோன் நம்பருடன் மேற்குறிப்பிட்டுள்ள தொலைபேசி எண்களில் தொடர்பு கொண்டு உடன் பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

அடுத்த மாதம் திருச்சியில்... விவரங்கள் அடுத்த இதழில்...

எம்பிராய்டரி கத்துக்கலாம் வாங்க! - 2 -கோவை

பெயர் : ....

வயது : ....

விலாசம் : ....

....

போன் : ....

இந்த கூப்பனை அவசியம் கொண்டு வரவும்!


என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
ஜூலை இதழ்
கிராமியச் சிறப்பிதழாக மலர்கிறது!
வாசகர்கள் எழுதிக் குவிக்கலாம்
ஒரே நிபந்தனை...
மண் வாசம் கமகமக்கணும்.
தகுந்த வண்ணப்படங்களுடன் கூடிய
படைப்புகளுக்கு பரிவட்ட மரியாதை தரப்படும்!
கடைசித் தேதி
30.5.09
ஜூலை
குட்டி புக்கில்...
சட்டி பானை
சமையல் 64!
கிராமப்புற சமையல் குறிப்புகளை வரவேற்கிறோம்.
வாசகியர் கரண்டியும், கையுமாக தூள் கிளப்பலாம்!


Anuraag
REFINED SUNFLOWER OIL
தடபுடலாக சமையுங்க!
தடையின்றி சாப்பிடுங்க!
Anuraag
Anuraag
Anuraag
இதயத்திற்கு உகந்தது, ஆரோக்கியமானது.
உணவிற்கு மேலும் சுவையை கூட்டுகிறது.
சுத்திகரிக்கப்பட்டது, தூய்மையானது.
Omega 3
& Omega 6
0%
A Quality Product from
ICA (Madras) Private Limited, A-4, First Main Road, Ambattur Industrial Estate
Chennai - 600 058, Tel : 044 - 2624 3975, email : icacustomercare@gmail.com
Available in Pouch Packs, Pet Bottles, Cans & Tins

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/09-11 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/09-11 - Registered as a Newspaper in Srilanka



த்தகம்-2 ● என்றும் உங்களுடன் ● மே 2009

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்



மரகதவல்லிக்கு மணக்கோலம்!

யாரால் தடுக்க முடியும்?

சமீப காலங்களில், விவாகரத்து என்பது, திருமணமான ஒரு மாதம் இரண்டு மாதங்களிலேயே தொடங்கிவிடுகிறது என்பது வருத்தமான விஷயம்தான். ஆனால், இதைவிட மோசமான விஷயம் என்னவென்றால், கருத்து வேறுபாடுகளால் நிலவும் கசப்புத் தன்மை. இன்டர்நெட் விளம்பரம் வாயிலாக, ஆணும் பெண்ணும் ஈமெயிலில் சாட் செய்து, பிறகு பெற்றவர்கள் மூலம் திருமணம் நிச்சயதார்த்தம் நடக்கிறது. அதன்பின்தான் வம்பு வருகிறது.

நிச்சயமான ஆணும் பெண்ணும், தனக்குப் பிடித்தது, பிடிக்காதது, வேலையில் உள்ள சுவாரசியம் என்று தினமும் பேச்சு, பேச்சு, ஓயாத பேச்சுதான். திருமணம் முடிந்தபின் பேசவே விஷயம் இருக்காதோ என்பது போல் பேச்சு. இத்தகைய போக்கு, சமீபத்தில் என் தோழியின் குடும்பத்தில் பெரிய பிரச்னை ஆகிவிட்டது. பெண் பார்க்க வந்தபோது, வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு வந்தால் கட்டாயம் செல்வேன் என்ற பெண்ணை, சந்தோஷமாக ஏற்றுக் கொண்ட பையன், திருமணத் தேதி வைத்து, பத்திரிகையும் கொடுத்த பின், நிச்சயம் ஆன ஒரே மாதத்தில் இரண்டு வருடங்கள் வெளிநாட்டு பயணம் செய்ய பெண்ணுக்கு வாய்ப்பு வந்தவுடன், அனுமதி தர மறுத்துவிட்டான்.

பெண்ணோ 'நீ சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்றவில்லை' எனப் பட்டாசாய் வெடிக்கிறாள். பையன் தரப்பு வாதம்: தனக்கு முப்பது வயது. பெண்ணுக்கு இருபத்தாறு வயது. காலத்தில் குழந்தை, குடும்பம் இதுதான் வேண்டும் என்கிறான். பெண்ணோ, கஷ்டப்பட்டு, படித்து முன்னேறி, வெளிநாட்டு வாய்ப்பு, அதுவும் பெண் பார்க்கும்போது ஒப்புக்கொண்ட நிபந்தனைதான் என்கிறாள். இருவரும் மாறி மாறி திட்டிக்கொண்டு, உனக்கும் எனக்கும் ஒத்து வராது என முடிவு செய்து, திருமணம் நின்றுவிட்டது.

இதற்கெல்லாம் காரணம் என்ன? வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை இன்றி வளர்த்த வளர்ப்பா, அபரிமிதச் செல்லமா? கைநிறையச் சம்பளம் வாங்கும் தைரியமா? இதனால் நொந்து நூலாகிப் போனது, பையன், பெண் இருவரையும் பெற்றவர்கள்தான். நம்முடைய கல்வியும் திறமையும் இளைய தலைமுறைக்கு வாழ வழி சொல்லவில்லை என்றே தோன்றுகிறது. இதுபோன்ற நிகழ்வுகளை யாரால் தடுக்க முடியும்? சொல்லுங்களேன்!

- ஸ்ரீ சந்திரா,
சென்னை




குரு
கிருபா
அசத்தலான உயர்தர
திருமண சமையலுக்கு
HARA HARA SANKARA
SCS
SARASWATHI
CATERING SERVICE
‘பொண்ணுக்கு அடுத்த மாசம் கல்யாணம், கல்யாணத்தை எப்படி நல்ல படியா நடத்தப்போறோம் தெரியலை.’
‘கவலைப்படாதீங்கோ! நம்ம சரஸ்வதி கேட்டரிங் சுப்ரமணி ஐயர் இருக்கவே இருக்கார். கல்யாணத்தை ஜாம்ஜாம்னு நடத்தி கொடுப்பார். எம் பொண்ணு கல்யாணத்தையும் அவங்கதான் சீரும் சிறப்புமா நடத்தி கொடுத்தார். கோலத்துல இருந்து கட்டுசாத ம் வரைக்கும் எல்லாத்தையும் பொறுப்பா தங்க வீட்டு கல்யாணம் மாதிரி செய்து கொடுப்பாங்க. நாமளும் மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரங்க மாதிரி கல்யாணத்தில டென்ஷன் இல்லாம நிம்மதியா இருக்கலாம். ஜாம்ஜாம்னு நடக்கும். சாப்பாடு கல்யாண சுகபோஜனம் அருமை! அருமை!’
கல்யாணமா எங்களை கூப்பிடுங்க
நீங்களே பிரமிச்சுபோவீங்க
SARASWATHI
CATERING SERVICE
Ellorukkum Favourite
Insuvai Vendan G. Subramani Iyer
No.65, (old no. 30), Subramanian St., West Mambalam, Chennai - 33.
Off: 24742433 / 23719535 Cell: 98400 54900 Tele Fax: 24742433
Branch off: Coimbatore Ph: (0422) 2343710
E- Mail: insuvaivendhan@yahoo.com www.saraswathicateringservice.com
We undertake Marriage Catering all over India



நந்தி கல்யாணம் பாருங்கள் முந்தி கல்யாணம் நடக்கும்.

இது பழமொழி மட்டும் அல்ல. நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கும் உண்மை.

தஞ்சாவூர் மாவட்டம் திருவையாறு அருகில் உள்ள அந்தணர்புரத்தில் சிலாத முனிவர் என்பவர் இருந்தார். அவருக்குக் குழந்தைச் செல்வம் இல்லை. எனவே பரமேஸ்வரனை நோக்கித் தவமிருந்தார்.

வயலை உழுதபோது பூமிக்கடியில் இறைவன் திருவருளால் வெள்ளிப் பெட்டியில் அழகிய ஆண் குழந்தை கிடைத்தது. அக் குழந்தையை வளர்த்தார் சிலாத முனிவர். அவரே நந்தி தேவர்!

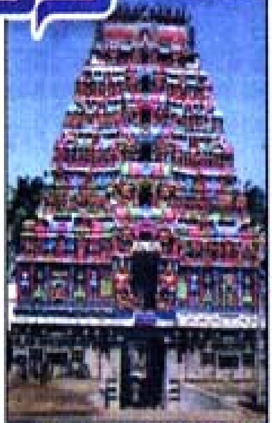
அவருக்கு திருவையாற்று ஈசன் ஐயாறப்பனும் அறம் வளர்த்த நாயகியும், அதிகாரம் வழங்கி, பட்டாபிஷேகம் செய்து வைக்கின்றனர்.

அது மட்டும் போதாதென்று அவருக்குத் திருமணம் செய்து வைக்கப் பெண் தேடுகின்றனர்.

பல இடங்களில் தேடி, கடைசியில் அரியலூர் மாவட்டத்தில் உள்ள திருமழபாடியில் உள்ள வசிஷ்டமுனிவர் குமாரி சுயசாம்பிகையைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர்.

திருமணம் பங்குனி மாதம் புனர்பூசம் நட்சத்திரத்தில் பெண் வீடான திருமழபாடியில் முப்பத்து முக்கோடி தேவர்கள், ஐயாறப்பர் - அறம் வளர்த்த நாயகி, வைத்யநாதர் சுந்தராம்பிகை திருமுன் நடக்கிறது.

நந்தி கல்யாணம்



இந்த தெய்வத் திருமணத்தை, திருமணத்துக்குக் காத்திருக்கும் பெண், பிள்ளைகள் தரிசனம் செய்தால் விரைவில் திருமணம் நடக்

கும். இது நம்பிக்கை மட்டுமல்ல; நடப்பும் ஆகும்.

அதிகாலை 4 மணி அளவில் மணமகன் நந்திகேஸ்வரர் அழகிய குதிரை வாகனத்தில் வெள்ளித் தலைப்பாகை, வெள்ளிச் செங்கோல், வெண்பட்டாடையில் கம்பீரமாக மாப்பிள்ளை கோலத்தில் வருவார். உடன் வளர்ப்புப் பெற்றோர் ஐயாறப்பரும் அறம் வளர்த்த நாயகியும் (பஞ்ச நதீஸ்வரர், தர்மஸம்வர்தனி) வெட்டிவேர்ப் பல்லக்கில் திருநெய் ஸ்தானம், கடுவெளி, பணையூர், வைத்யநாதன் பேட்டை கிராமங்களில்



வரவேற்பு ஏற்று வருவர்.

கொள்ளிட மணற்பரப்பில் போடப்பட்டுள்ள பந்தலில் மாப்பிள்ளை, சம்பந்தியை வரவேற்க, பெண்ணின் வளர்ப்புப் பெற்றோர் வைத்யநாதர், அழகிய நாயகி கண்ணாடிப் பல்லக்கில் காத்திருப்பர். அவர்கள் வந்ததும், அவர்களை வரவேற்று, ''இதோ மணமகன் சம்பந்தி'' என்று மக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவது போல வீதியில் வருவர்.

பார்!

ஆங்காங்கே பந்தல், பானகம், நீர் மோர்!

மாலை கோயிலின் முன்புறம் அமைந்துள்ள கல்யாண மேடையில், அபிஷேகம், அலங்காரம், திருமணம்!

திருமணம் முடிந்ததும் மணமக்கள் ஒரு பல்லக்கிலும் சம்பந்திகள் தத்தம் பல்லக்கிலும் ஊர்வலம்.

கொள்ளிட மணற்பரப்பில் கலை, பண்பாட்டுக்குழு வழங்கும் கலை நிகழ்ச்சியுடன் மாபெரும் வாணவேடிக்கை நடக்கும்.

இவை முடிந்ததும் பிள்ளை வீட்டாரை வழியனுப்பிவிட்டு, தம் திருக்கோயில் அடைவர் வைத்யநாதர், அழகிய நாயகி பிள்ளை வீட்டார். புனல் வாயில், பெரும்



புலியூர், திருநெய்ஸ்தானம் வழியே மக்கள் வரவேற்பை ஏற்று திருவையாறு அடைவர்.

இந்த தெய்வத் திருக்கல்யாணத்தை நம்பிக்கையோடு தரிசியுங்கள். வாழ்க்கைத் துணையோடு வளத்துடன் வாழுங்கள்.

- ஜெ. மூஹாதேவி மஹேஷ்,
கோவை



தாத்தா: ஆர். ராமதாஸ்
பாட்டி: ஆர். சுலோச்சனா
பேத்தி: ஸ்ரீபவானி



தாத்தா: எஸ்.சந்திரசேகர்
பாட்டி: ச. வடிவாம்பாள்
பேரன்: மகிழ் முருகு
பேத்தி: பொழில் முருகு



தாத்தா: கே. கைலாசநாதன்
பாட்டி: கே. ராஜேஸ்வரி
பேத்தி: ஷ்ரேயா சுவாமிநாதன்



தாத்தா: ராமானுஜம்
பாட்டி: லக்ஷ்மி
பேரன்: ரிஷப்

என் செல்லமே!

தாத்தா: எஸ்.வேலாயுதம்
பாட்டி: வே. கருப்பாயி
பேரன்: ஜி.ஜீவாநந்தன்



தாத்தா: கிருஷ்ணமூர்த்தி
பாட்டி: அலமேலு
பேரன்கள்: பிரஷாந்த், ஸ்ரீராம்



மங்கையர் மலரின்

திருமண மலர்

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டண விவரங்கள்

முதல் முப்பது வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/-

30க்கு மேற்பட்ட வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தலா ரூ. 15/-

வண்ணத்தில் ஹைலைட் செய்ய கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/-

1" X 1" அளவில் வண்ணப் புகைப்படத்துடன் 30 வார்த்தைகள் அடங்கிய விளம்பரத்துக்கு ரூ. 800/- (அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ 15/-)



வண்ணப் புகைப்படத்துடன் விவரங்கள் அடங்கிய அரை பக்க **Profile** விளம்பரம் ரூ. 2500/-



வண்ணப் புகைப்படம் அனுப்புபவர்கள், தெளிவான புகைப்படமாக, பாஸ்போர்ட் அளவில் இரண்டு பிரதிகள் அனுப்பவும். புகைப்படங்களை திருப்பி அனுப்ப இயலாது.

கட்டணத்தை நேரில் ரொக்கமாகவோ அல்லது சென்னை செக்காகவோ, வெளியூர் டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ, மங்கையர் மலர் என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும்.

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க:

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்

47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.
தொலைபேசி : 4343 8888 Fax : 044 - 4343 8899
email: marketing@kalkiweekly.com

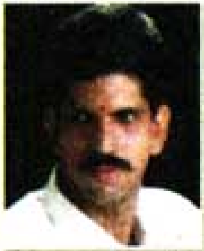
மணமகள் தேவை



K.ANANTHA KRISHNAN

◆ Iyer, Ashta Sahasram, Kashyapam, Magam, 1975, 5'10", Advocate High Court Madras, Pursuing specialisation, 4 lakhs p.a, seeks fair & good looking Graduate working / Non working. Contact kakr18@gmail.com 9840422311/9381045535. Box No. 15798

K.ANANTHA RAMAN



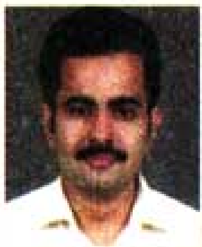
◆ Iyer, Ashtasahasram, Kashyapam, 1971, 5'8", B.Com, PGDSM, Pursuing ACS, Sr.Manager, Finance in MNC, 9 lakhs pa seeks fair, + good looking Girl Graduate working/non working. Subsect no bar. Contact: raman19may@gmail.com 9381045535/9840422311. Box No. 15799



S.VENKATARAGAVAN B.B.A, GNIIT

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Kettai, 34/172, Territory Executive, Fourrts India, Chennai, 25,000/p.m, seeks bride. Any Bramin girl. No expectations or demands. Contact : 23722303, Cell: 9840800608. Box No. 15800

Dr. S.VISHWANATHAN, M.B.B.S. D.C.H.D.N.B



◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Swathi, fair, 30/160, child specialist, reputed hospital and clinic, Chennai. Rs.80,000/-p.m seeks bride. Interest in Carnatic music will be appreciated not a must. Contact : 23722303. Cell: 9840759790. Box No. 15801



K.KARTHIKEYAN, B.B.A

◆ Wanted bride from very simple Brahmin family for Boy, Brahmin, Bharadwajam, Visakam, 34, B.B.A, Asst.Manager, Pvt.co, 30,000/-p.m, Good looking girl, High School/Graduate prefered. Ph: 044-26502848/9840935323. Box No. 15802

◆ Tirunelveli Iyer, Vadamal, Kousikam, Ashwini, Mesha Rasi, 20.6.1979/5.6'/BBA, Own Catering Business (Mount Catering), Rs 8 lakhs per annum, having own house, two cars, very charming boy physically challenged. Ph.044-24320699, 9941342269. Box No. 15720

◆ ஐயர், வடமாள், ஷடமர்சனம், உத்திராடம் 39, 5.4', கும்பகோணத்தில் சொந்த வீடு, சென்னையில் சொந்த தொழில், B.A., மாத வருமானம் ரூ.15,000/-, படித்த, எளிய வசதியற்ற குடும்பபாங்கான பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. வீட்டிலிருந்த படியே சுய தொழில் செய்ய வாய்ப்புண்டு. போன்: 044-24728430. பெட்டி எண். 15721

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Revathi (Suththa Jadhagam), April 1973, well settled, propertied Businessman, Builder & Promoter, B.com/170 cms/15 lakhs per Annum, seeks Graduate girl from a good family background. TM ID M1488503/ 9884256058/brgpal@gmail.com Box No. 15722

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், ஆயில்யம், 38/MBA/160 cm, ரெயில்வேயில் வேலை - சென்னை. மாத சம்பளம் - 23,000/- சட்டப்படி விவகாரத்து ஆனவர். குழந்தை இல்லை. தகுந்த பெண் தேவை. தொடர்புக்கு 044-64993741. பெட்டி எண். 15723

◆ பூரட்டாதி, 39/172, ஆத்ரேய வடமாள், B.com, IDCPA, DRDBMS, Analyst Programmer CPF Board, Singapore, 1.27 laks per month, seeks suitable bride. Subsect accepted. Box No. 15724

◆ உத்திரட்டாதி, 41/169, ஆத்ரேய வடமாள், டிப்ளமோ (BCA), ஜாவா, எக்ஸிக்யூடிவ் அட்மினிஸ்ட்ரேஷன் பிரைவேட் கம்பெனி, சென்னை, 16000/- p.m, தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு மற்றும் அய்யங்காரும் சம்மதம். பெட்டி எண். 15725

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam Thiruvathirai - 3, 28/180/MBA Reputed Company, Chennai, 3.5 lakh per annum seeks home loving Graduate girl with 160 cm and above height. Contact Box No. 15728

◆ Iyer, Brahacharanam, Kasyapam, Karthigai 2nd, Rishabam, 16.05.69, B.Com, CA (Final), ICWAI (Final), 5'8", working MNC, Chennai, 18 Lakhs/annum, fair, groom seeks suitable bride. Contact 9884047131. Box No. 15729

◆ Tamil Iyer, Vadama, Koundinyam, Poosam, 29/180, B.Sc, CCNA, 2.5 Lakhs p.a seeks Chennai based Vadama, Graduate, working girl from good family. No expectations. Ph: 24611053, email: ravirama12000 @yahoo.com Box No. 15730.

◆ Ravishekar C., Iyer, Brahacharanam, Harida Gothram, Kettai, B.Com, 26, 172, Deputy Manager, Syntel Pune, Rs.5.5 lacs per annum, separate own house, semi orthodox family, seeks homely religious employed girl, contact: 020-26804027 or 9922909142. Box No. 15731

V. SRIDHAR, A.M.I.E



◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், ரேவதி - 3, 30/175 செ.மீ, Sr. Engineer, Singapore, Rs. 150000 p.m, நல்ல தோற்றம், குணமுள்ள மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. போன்: 0452 - 2381766, 9942757752. Mrs. V. Meenakshi Venkatakrishnan, No. 39, பாண்டிகோவில் நகர், இரண்டாவது தெரு, சம்மட்டிபுரம், மதுரை - 625010.

◆ ஐயர், பாரத்வாஜம், வடமாள், ஹஸ்தம் (3), B.Com, PGDCA, 37, 165 cm, அரசு வேலை, மாத வருமானம் 16,000/-, சென்னையில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு மணமகள் தேவை. சொந்த வீடு, போன். 044-22760866, 9380635088. பெட்டி எண். 15732

◆ **Sozhia Vellala Vegetarian, Kettai, 38 years, 6 ft. Legally divorced, Manager in MNC at Chennai, seeks fair homely brides legal divorcee also accepted. Send Horoscope with Bio Data. E.mail: reach_me_1@yahoo.com Mobile: (0)9942277472. Apply Box No. 15733**

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்சம், பூசம் - 1, 16.10.76, 172 செ.மீ, B.com, MA, P.M&IR. சீனியர் எக்ஸிக்யூடிவ் HR ஆக, மல்டி நேஷனல் கம்பெனி, தனியார். பாண்டிச்சேரியில் பணிபுரியும், மாத வருமானம் ரூ.28,000/- சொந்த பிளாட் உள்ள வரனுக்கு வேலைக்குப் போகும்/போகாத படித்த பட்டதாரிப் பெண் தேவை. வரதட்சணை வேண்டாம். லக்னத்திலிருந்து 7ம் இடம், 8ம் இடம் சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 9003933536. பெட்டி எண். 15734

◆ ஐயர், கௌதம பிரஹசர்ணம், April 82, புனர்பூசம் 175 செ.மீ, B.E, S/W Eng, Chennai, 30,000 pm seeks employed bride, BE, PG, BSNL, LIC, Bank, S/W bride. 2 sons Elder married. 04285226278. Box No. 15735

◆ தென்கலை உத்திராடம், பாரத்வாஜம், School Final வரை படிப்பு (05.03.1978), Executive, தனியார் நிறுவனம், சென்னை 1.4 lac p.a, சொந்த வீடு உள்ளவருக்கு மணமகள் தேவை. வடகலை சம்மதம். Ph: 044-24422860. Box No. 15736

◆ Boy, 40, 5'7", Vadama, Naidrupa-kashyapa, Rohini (1), B.Com, Own medical shop at prime locality in Coimbatore. seek suitable girl. Contact 9344885435. Box No. 15737

◆ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்ரம், அவிட்டம், 37 வயது, +2/ Diploma, Business, மாத வருமானம் ரூ.18,000/-, நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. டிமாண்ட் ஒன்றும் இல்லை. Contact: S. Mony, 0471 - 2451282. Box No. 15738

◆ ஆயிர வைசியர், செட்டியார், கடகம், ஆயில்யம், 30, 5.6', பெயிண்டிங் ஆர்டிஸ்ட், B.A, Economics, M.A Economics/D.Film Technology, படித்த சமூகப்பணி ஆர்வம் கொண்ட சென்னைவாசி பெண் தேவை. (ஜாதி, மதம், வயது, உடல் நலமின்மை தடையில்லை) செல்: 94434-20145. பெட்டி எண். 15739

◆ Kamesh, Brahacharnam, Kuthsava, Pooram - 4, 33/5.5', M.Sc, PGDCA, PWD, Rs.12,500/-p.m, seeks working/non working degree qualified from respectable family. Subsect no bar. Ph: 04362277345. Box No. 15740

◆ Iyer, Vadama, Vadoolam, Uthiram, 32, 175, BE, Sr.Engg, HCL Technologies, seeks professionally qualified girl with employment potential. Father divorced. Brought up by Mother, Contact - 02513260062 or 09323937762. Box No. 15741

◆ Wanted Bride well qualified career oriented Iyer girl for Tamil Iyer boy Logetha, Ayilyam-1, Aug 1979, 5'9", B.Sc, GNIT, MCA (IGNOU), employed as a SW project lead MNC, Pune, 9 lakhs p.a. T M - M1103549. Ph.020-40094084, 09898939195. Box No. 15742

◆ Iyer, Vadamal, Naithruva Kasyapa, fair, Visakam, 43, B.Sc, B.Ed, 5.6', Divorcee pvt, seeks Iyer/ Iyengar(divorcee/widow) employed/ unemployed girl. Subsect acceptable. Ph. 9444011207, 28191011, mailme. psc6@ rediffmail.com Box No. 15743

◆ Unmarried Vadamal, Kaushik, Uttaratadi, 1969, 6 feet, B.Com, working with private co., Mumbai/ 17,000/- p.m, seeks +2 or graduate/ employed or un-employed, simple marriage. Box No. 15744

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், பூரம், 28, 5'10", Consultant - Pricewater-House, Mumbai, - Rs.50,000 p.m., குடும்பப்பாங்கான, MBBS/BDS படித்த பிராக்டிஸிங்/ வேலையிலுள்ள, Middle class family, பெண். Contact 9884393946. Box No. 15745

◆ Iyer, Vadamal, Vadhulam, Kettai, Mars Eighth, Fatherless, 26/175, B.Com,(MBA), Clerk, Railways, 12,000/-p.m, seeks Graduate employed, Home loving girl. Subsect no bar. Pattabhiraman 044-26157299/9840832966. Box No. 15746

◆ இந்து தேவாங்க செட்டியார், வயது 50, மனைவியை இழந்தவருக்கு அதே இனம் சார்ந்த அல்லது வேறு இன மணப்பெண் தேவை. விதவை, விவாகரத்து பெற்றவர் உட்பட 35 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் விண்ணப் பிக்கவும். மத்திய அரசு வேலை. சாதி தடையில்லை. பெட்டி எண். 15747

◆ Iyer, Vadamal, Avittam, 30 yrs, Mothgalya Gothram, SSLC, employed in Singapore (Rs.50,000/- p.m.) seeks suitable girl. Subsect no bar. K. Meenatchi, No.28, Annavasal St., Mannargudi, Thiruvarur (Dt) - 614 001. Mob. 9486319850, 9444980365. Box No. 15748

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Pooradam, Dhanshu Rasi, 27 yr/ 178 cm, fair good looking, clean habits, BE(Hons), MSc, (Hons), Software Engineer at USA (Los Angeles) seeks qualified employed clean habits good looking suitable Iyer girl. Subsect no bar. Send horoscope, Bio-data, family details. Box No. 15750

◆◆ Iyer, Vathimal, Bharadwajam, Avittam-4, 32/5'4", B.A., M.F.M, employed at Royal Bank of Scotland (R.B.S), Chennai, Annual Income 3.60 lacs, seeks suitable bride, sub- sect no bar. Contact 0435-2426772, cell - 9952923430. Box No. 15751

◆ Iyer, Vadama, Bharatwajam, Kirthigai 3, 35/166, DEEE, Instrumentation, Associate Manager, Rs.36,000/- p.m., seeks employed/ unemployed, home loving girl. Subsect no bar. Contact 9840049460. Box No. 15752

◆ Ashtasahasram, Kanva Anusham, 78 born, 165cm, MCA, PGDBA, Manager, MNC, Scope INT Chennai, Rs.8 Ls/pa., required Gr/PGr, working bride. Sub no bar. 044-28157452. e.mail:nithyaks@gmail.com Box No. 15753

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Magam, Koundinyam, 32, B.Com, D.C.A,

(M.B.A)., Dy.Manager, HDFC Bank, Chennai, Salary +Rs.33,000/- p.m, Seeks suitable educated employed bride. Contact Ph. 044-65446849. Box No. 15755

♦ **Iyer, Vadamal, Kaushikam, Pooratathi, fair, 33/5'8", B.Sc, B.Ed, employed as a Teacher in Prestigious International Residential School in Chennai, Rs. 12,000/- p.m., seeks bride. Subsect no bar. Contact: 09820126339. Box No. 15756**

♦ ஆத்ரேய, விசாஹம், 1ம் பாதம், ப்ரஹசரணம், 5.11.1983/6', B.Sc Computer Science, MBA (HR), 1St year, மாநிறம், சென்னை தனியார் நிறுவனம், ரூ.13,000/-, மாத சம்பளம், தகுந்த மணப்பெண் தேவை. உட் பிரிவு/ஐயங்கார் சம்மதம். எதிர்பார்ப் புகள் இல்லை. செல் நம்பர் 09441 222254. பெட்டி எண். 15757

♦ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, திருவோணம், Feb/1978, I.T.I, (Automobile), திருச்சியில் மெக் கானிக்காக பணியில் உள்ள பையனுக்கு படித்த வேலை பார்க்கும் ஐயர், உட்பிரிவு பெண் தேவை. எளிய திருமணம். 0431-2230261. பெட்டி எண். 15758

♦ Tenkalai Iyengar, 1967, Uthiradam, Srivathsa, 170 cms B.com, Director Euro Post Fran chisee, London(U.K), Rs.2,00,000/ p.m salary, willing to settle down ir India, Sub caste & Kalai no bar Contact: Mr. Ananth Rengachary 9738199110. Box No. 15759

♦ **Iyer Kausigam, Brahacharanam, Pooram 2nd Padam, November 1982, B.Sc., DNIIT, 174 cms, Software Engineer in MNC, Chennai, Rs.6 lakhs per annum, Chevvai and Kethu in Second house and Raghu in Eighth house, seeks suitable alliance. V.S.Ganapathy - 09444639558/044-28444742. Box No. 15760**

♦ பிராமின், வடமாள், ஹரிதம், கேட்டை, M.C.A, M.Phil., 02.1.1979 (30 வயது), தனியார் கல்லூரி விரிவுரையாளர், மாத வருமானம் 9,000/-, பரந்த மனப்பான்மை உள்ள, (தாய் - தந்தை இல்லாத) பாசமான பைய னுக்கு, ஓரளவு படித்த, குணவதியான பெண் தேவை. போன்: 9786138007. பெட்டி எண். 15761

♦♦ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Utthirattathi, 30/170, SWE-Satyam, Bangalore, 5L (+) per annum, seeks employed girl minimum 5 years, Age difference preferred, Contact - 9442309920, 9445277046. Box No. 15762

♦ **Iyer, Vadamal, Vadula Gothram, Thiruvonam, normal, 33/158, B.Com, CA, Articleship, employed in Future Group, Mumbai Salary Rs.32,000 p.m, seeks alliance from employed / unemployed girls, simple marriage preferred, mobile 09769333990, Resi 022-40169324. Box No. 15763.**

பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு பதில் அனுப்ப...

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 10.06.2009. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47-NP., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032

◆ Iyer, Ashtasahasram, Haritham, Aayilyam, 1976, 5.11', B.Sc, Own Business (Mktg.Executive), at Johannesburg, S.Africa, 12 Lakhs p.a., seeks suitable good looking Graduate girl. Who is willing to relocate to Johannesburg. Contact: 044-23767018. Box No. 15764

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwaj, Rohini, Legal Divorcee, 41, 172/20,000 p.m/ Insurance Advisor (LIC), owns house at Chennai, seeks soft natured bride with good family background. Subsect acceptable. Divorcees also considered. Contact Nataraj/ 9841066486. Box No. 15765

** Iyer, Brahacharanam, Srivatsam Makham, 29/165, Master Shipping, Shipping Chief Officer MNC, 20 lakhs pa seeks suitable girl. Subsect no bar. Ph: 044-22672458. Box No. 15766

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே! - பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

◆ **Iyer, Vathimal, Haritha, 1980, Pooradam - III, 5'6", M.Sc(IT), employed in Software - ERP, Chennai, 5.4 lacs/pa, seeks bride well qualified, preferably employed. Reply swamisrini @gmail.com 9444065908, 9381049755. Box No. 15767**

◆ Palghat Iyer boy, Vadamal, Bharadwajam, Moolam, 1978 Sept B.Com, MBA, employed in IT seeks goodlooking educated girl from respectable family. Horoscope matching is must. Contact no. 22291192, 9841064516. Box No 15768

◆ Tamil Iyer, Vadama, Kowsiga, Uttharattadhi, 45, S.S.L.C, working in Pvt concern. Simple marriage, Divorcee, widows excuse. Ph: 9980512052, 08025663117. Box No. 15769

◆ Iyengar, Kausikam, age - 42, employed, Private Hospital, salary + saving 10,000 p.m, own independent House, seeks home loving, any Brahmin, upto 30 years. Simple marriage, Ph: 9710259931. Box No. 15770

◆ Iyer, Moudgalyam, Brahacharanam, Poosam, 10.05.1962, 5'4", fair, M.Sc employed in Public sector (Ernakulam, Kerala) as SDE, seeks suitable bride. Contact: Chitra, Ph: 022-25255540, Cell No. 9819013551. Box No. 15771.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Visakam - 3, 10.12.66, 5'10", Msc Maths, working as Maths Teacher in Pvt ITI. Running Tution centre, own house at Tiruchi, Total incomeRs.12,000/-, +2 and above, no demands. Box No. 15772

◆ **Iyer, Srivatsam, Ashwini, Brahacharnam, 31, 165, B.E, Mech, M.B.A, Inspection Engineer, Oman, Muscat, Salary IR, 12 lakhs pa + perks (Own 3BR flat at Chennai), family visa, seeks educated girl, ht 153 to 165, Subsect no bar. No expectation, simple marriage, horoscope match must. Contact 044-24791473. Box No. 15773**

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பரணி முதல் பாதம், 10 +2, மாத வருமானம் ரூ.8,000/-, 43 வயது, ஈரோட்டில் தனியார் கம்பெனிகளில் கணக்கர்

வேலை மற்றும் விற்பனை வரி கன்சல்டெண்ட், எதிர்பார்ப்பு ஏதும் இல்லை. நல்ல, எளிமையான குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. எளிய திருமணம். போன்: 080/23464283/ 09972097954. பெட்டி எண்: 15774

◆ தமிழ் ஐயர், ஸ்ரீ வத்ஸம், அக்டோபர் 1975/6', MCA, சிவப்பு நிறம், பிரபலமான, தனியார் நிறுவனம், சென்னை, 30,000/-, ஒரே மகன், சொந்த வீடு, நல்ல குணம், எந்தக் கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத, வரனுக்கு நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, பட்டப்படிப்பு படித்த, வேலையில் உள்ள/இல்லாத குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சணையோ எதிர்பார்ப்பு களோ இல்லை. வசதி குறைவானவர் களும் அணுகலாம். பெட்டி எண். 15775

◆ ஐயர், பிருஹசரணம், சடமர்ஷணம், திருவோணம், 31 Year, B.Com, B.C.A, L&T, Chennai-ல் வேலை. வேலைக் குச் செல்லாத / ஏழைப் பெண்களுக்கு முன்னுரிமை. எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. தொடர்புக்கு: 9940267783, 9444447487. பெட்டி எண். 15776

◆ Tamil, Vadama, Iyer Moudhgalya Gothram, Avittam, 30 years old, 177 cms, B.Com, M.BA working in HSBC, seeks well qualified, Hyderabad girl. Subsect no bar. Box No. 15777

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kasyaba, Swathy, August 1977, 171 cm, Graduate, self employed, working as financial consultant at Tirunelveli, Rs. 2 lakhs p.a, seeks good looking girl. Box No. 15778

◆ Telugu Brahmin, Velnadu, Kousigam, Thiruvonam, 30/174, M.B.A, Business at Tiruchi (manufacture of Concrete Pipes), Rs. 40,000/- p.m, Own House at Tiruchi seeks, Educated girl. Subsect no bar. Contact 0431 - 2743024, 9944356990. E.mail: speakguru@gmail. com Box No. 15779

◆ Alliance for Iyer, Vadamal, Vadhula, 47, Software Professional 1 lac per month. On deputation in Europe. Legal Divorcee. No issues. Girl should be from decent family. Need not be employed, looking for early marriage. Ph: 9751145677. Send BHP to box No. 15780

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், உத்திரட்டாதி, 33, 167 செ.மீ, பெங்களூர் MNC Company யில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு, படித்த பெண் (Graduate) தேவை. சொந்த வீடு உண்டு. Rajarajeswari, 42, Ramakrishnapuram Street, Pollachi, 642001. Cell: 9442170207. Box No. 15781

◆ Smartha, Kannada Iyer, Gowthama, Pooradam, 27/5.8, Good looking, BE, Ford India, Chennai, 6.30 lacs seeks, Graduate, homely fair girl. Vadamal, Madwa acceptable. Contact: 9894230556. Box No. 15782

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, 2.7.1971, பி.எஸ்.ஸி, சித்திரை 3-ம் பாதம், தனியார், மாத வருமானம் ரூ.10,000/-, கோவையில் சேரன் மாநகரில் சொந்த வீடு (குடும்ப சொத்து), பார்வைக்கு மிக இளமையான தோற்றம் கொண்ட வரனுக்கு வேலைக்கு செல்லும்/ செல்லாத மணமகள் தேவை. எளிமையான திருமணம் செய்ய விருப்பம். பெட்டி எண். 15783

◆ ஐயர், வடமாள், கெர்க, அவிட்டம் - 1, 1974, 5.8', MBA, P.G in Hospital Management, Rs. 35,000/- p.m, Pvt, firm, சென்னையில் பணிபுரியும் வரனுக்குத் தகுந்த, குடும்பப்பாங்கான, வேலைக்குச் செல்லும், செல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன்: (044) 22680794/ 9444817723. Box No. 15784

◆ சோழிய வெள்ளாள பிள்ளை, சைவம், கிருத்திகை நான்காம் பாதம், 34, 5'11", S.S.L.C & I.T.I, தனியார் மாதம் ரூ.4500/-, சென்னையில் சொந்த வீடு, வாடகை வருமானம் ரூ.10,000/- குடும்பபாங்கான மணப்பெண் தேவை. M. சுந்தரராசன், 044-24710892/ 9941519851. பெட்டி எண். 15785

◆ Iyengar, Vadagalai, Koundinyam, Revathy, 28/5.6', M.A (MBA), Repco Bank, Junior Assistant, Rs. 12,000/- p.m, seeks working girl. Contact Ph: 9884576082. Box No. 15786

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Poorattadi, Kumbam, Oct.74, B.Com (MBA), Accounts Officer (Also Mridangist), 20,000/- p.m, Own House, seeks girl from respectable family. Subsect no bar. Tel: 044-22412369, 9884040073 . Box No. 15787

◆ வடகலை, ஐயங்கார், கௌண்டின்யம், சதயம் 4, 5'8", 1974, B.Com,

MBA, Accounts Officer, Private Company, தகுந்த மணப்பெண் தேவை. Subsect no bar. Cell: 9444040720, 9884049618. Box No. 15788

◆ வடகலை, ஐயங்கார், கௌண்டிண்யம், உத்திராடம் 3, 1977, M.A., M.Ed., 5'8", Sanskrit Teacher, Chennai, தகுந்த மணப்பெண் தேவை. Cell No: 9444040720, 9884049618. Box No. 15789

◆ Iyer, Ashtasahasram, Srivatsam, Uthiram, 29/175, M.B.A, Only son, Complex Manager, (Medimix Group), Rs.15,000/-, seeks homely, good looking employed, graduate girl. Subsects no bar. Ph.No: 044-24832216, 9940223737. Box No. 15790

◆ Iyer, Brahacharanam, Kettai - I, Bharadwaj, Born July 1968, 5'6", ACA, AICWA, ACS, Chennai employed, Rs. 9 lacs p.a, owns flat, seeks good looking suitable girl. Ph: 044-22393047. Box No. 15791

◆ Smartha Desastha Marati speaking innocent legal divorcee without encumberance, 36, B.Com, Central Govt, Chennai, Rs.20,000/-, require Graduate bride preferably employed. Any Brahmin community preferably Smartha Desastha. Divorcee without encumberance will also be considered - 044-22603794. Box No. 15792

◆ Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Poorattathi (3), 30/170/MCA, Rs. 6.5

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/-
அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-
வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.
வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" X 1") வெளியிட ரூ. 800/-
இத்துடன், www.mangayarmalaronline.com என்கிற மங்கையர் மலரின் இணையதளத்திலும் சேர்த்து விளம்பரம் வெளியிட, கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/-

p.a MNC, Bangalore, very fair good looking seeks MCA/M.Sc/MBA, Bangalore employed, good looking girl. Ph.No. 0421-2203450. Cell No. 9443937189. Box No. 15793

◆ **Tamil Iyer, Vadama, Naidrupakasyapa, Punarvasu - II, B.Com, Indian Overseas Bank, 39/180/18,000. Very handsome, fair, pious. Seeks employed/unemployed girl. Subsect no bar. Cell: 9442424512. Box No. 15794**

◆ Tanjore Iyer, Vadamal, Athreya, Mirgaseerisham - II, 14.11.1981, 175 cm, B.Sc, MSW (HR), Associate Manager HCL, Chennai, Rs.35,000/- P.M seeks Graduate/Post Graduate employed bride. Contact: 044-26371808/ 9444513858. Box No. 15795

◆ Palghat Iyer, Brahacharnam, Athreya Gothram, Mirugashirisham (Mithuna Rasi), 1979, 5'8", M.Com, CA (Intěr) employed at Delhi, seeks employed Post-Graduate/ Computer/ CA bride from respectable family. Contact: 044-26713600/ 9884157810. Box No. 15796

◆ Very fair, handsome 29 years, 6 feet, Nellai Saiva Pillai, Project Manager in Banking Industry in USA, solicits good looking professional bride. Box No. 15797

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, chitra-2, Kanni Rasi, 36/172, DME, Self employed, 2.5 L/P.a, Boy seeks suitable bride. Box No. 15803

◆ Madhwa Kannada, Haritham, Thiruvadirai, Feb 73/172/50,000, MCA, MBA, MNC, Chennai, Divorcee, Brief wedded Life, without issues, clean habits, flexible seeks Brahmin Bride. Divorcee/ Widow without issues. Acceptable - 9840095522, 32457063 (Or Panchapakesan 9840330531), www.ssmatri.com ID-71. Box No. 15804

◆ Vadamal, N.Kashyap, Makham, Dec 65/185/50,000 p.m, Dip Automobile, SBI, LIC, UTI Agent and Press Reporter, Walajabad having own house seeks Brahmin Bride below 40 years. Ms. Rukmani - 9840980953 (or Panchapakesan 9840330531), www.ssmatri.com ID.53571. Box No. 15805

◆ Vadamal, Bharadwaj, Rohini (4), Dec 79/165/B.Tech (Chem Engg),

Ph.D, Intel Oregan USA seeks Iyer bride preferably USA. Parents well-settled in Delhi. Ramachandran - 011 - 22722789/9810602194 (or Panchapakesan 9840330531) web: www.ssmatri.com ID 52984. Box No. 15806

◆ Vadamal, Sandilya, Poosam (4), July 76/165/USD 7500 p.m, B.Sc, MBA, SAP Senior Consultant CTS, USA, HIB seeks Iyer bride willing to go USA. Sai devotee welcome. Gopalakrishnan - 044-43306054, 9789991082 (or. Panchapakesan 9840330531) www.ssmatri.com ID 54997. Box No. 15807

◆ Vadamal N.Kashyap Mruga seerisham, Aug 77/172/15,000 MSc (BIO), Senior Biochem Technologist, Chettinadu Healthcity, Chennai, seeks Iyer, Graduate bride. (Father having own house + lands). Natarajan - 044-28213266, 9445452437 (or Panchapakesan 9840330531) web: www.ssmatri.com ID54992. Box No. 15808

◆ Vadamal, Kousigam, Thiruvadirai (1), July 74/175/DAE 2 lac.p.m, Bangkok, with family accomodation, having own house at Chennai. Venkatachalam - 044 - 22533381, 9940245420 (or Panchapakesan 9840330531) web:www.ssmatri.com ID 54829. Box No. 15809

◆ Iyer, Vadama Kousika, Aswini 39, M.Com, 25,000/-, p.m, 5'10",

accounts officer, reputed firm seeks, graduate girl, employed/ unemployed. Subsect no bar. Ph: (044) 23775474. Box No. 15810

◆ Saiva Pillai (Father), Tamil Brahmin (Mother) parents, 27/ 176, Swathi, B.Tech, Vegetarian, Engineer- Schlumberger, Mumbai, Rs.16 L.p.a, clean habits boy seeks suitable vegetarian, fair bride from decent Saivaite/ similar family. Send BHP. E.mail:subhasree57@yahoo.in. Ph: 9444963363, 044-22237636. Box No. 15811

◆ தெலுங்கு பிராமின், 35, 5'10", ஹரிதம், ஹஸ்தம், வருட வருமானம் 3.5 லட்சம், நல்ல குணமுள்ள, படித்த, அழகான, மிகவும் பிஸியான கர்நாடக இசைக் கலைஞருக்கு, படித்த, அழகான, குடும்பப்பாங்கான, கர்நாடக இசை கற்ற/நாட்டமுள்ள, தெலுங்கு/ தமிழ்/கன்னடம் பிராமின், மிடில் கிளாஸ் பெண் தேவை. செல்: 9445473234. பெட்டி எண்: 15812

◆ Iyer,Vadamal, Gauthama, Maham 37/165, fair, slim, AMIE (Electrical), JTO, BSNL, Madurai, Rs. 25,000 + perks seeks graduate girl. Tamil/ Telugu/ Kannada/ Kerala brahmin no bar. No demands, early marriage. Box No. 15813

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், 1981, ஆயில்யம் - 3, 5.7, B.E, MBA, CFA படித்து TCS பணிபுரியும் வரனுக்கு B.E, MBA, படித்து பணியிலுள்ள, தோஷம் இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். செல்: 9940151625 TM.M1446740. Box No. 15814

◆ **Iyer, Vadama, Koundinyam, Ayilyam - 2 padam, 28, 173 cms, handsome, clean habits, B.E, MS, employed California, seeks professionally qualified girl, working in US/India/MNC. Born after August 1982. Ph: 9789098363. Box No. 15815.**

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, திருவோணம், மகர ராசி, 23.5.73, 6 அடி, PUC, fair, working in a private Limited Company, Rs.8,000/- p.m. Mrs. Bhargavi Subramanian, Old No. 8, New No. 17, Arirath Apartment, 'G' Block, 35th Street, Nanganallur, Chennai - 61. Ph: 22241896

◆ Thengalai, Bharadwajam, Bharani-3, 33, 5'7", 21,000 pm. B.com, PGDCA, executive (o) Sundaram Finance, Chennai, owns a flat seeks suitable bride. Simple marriage. V. Raghavachari, 7. Shaw wallace colony, Chitlapakkam, Chennai 64, cell: 9840608147

◆ Iyer, Brahacharnam, Koundinya, Anusham, Dec.78, 175 cms, 5.5 lacs p.a, MCA, System Engineer, MNC, seeks suitable girl. Y.Narasimhan, 9. Gowri Apartments, 49/50, Raju Street, West Mambalam, Chennai - 33, Mobile: 9789308323.

◆ Wanted Bride upto 40 years for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruva-kasyapa, Aswini, 1967, 170 cm, B.Sc, (Electronics), MBA employed Mumbai, matching Horoscope optional. Contact Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee,

Pune - 411020, Ph: 02025818702, 9890001857, (Not to be contacted 6 pm to 8 pm), vishuiyer@rediffmail.com

◆◆ **Iyer, Vadmal, Naithruba Kasyaba, Kettai, 32/175, Msc(IT), MNC, Chennai, seeks employed girl. Refer ssmatri.com ID 54604. Subsect no bar. K.Natarajan, No.12, Sivagami Nagar IInd street, Chitlapakkam, Chennai - 600064**

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Poosam-I, DCE, BBA (MBA), 17.12.78, 5'2", Private, Rs.24,000/- p.m, owns flat in Chennai, seeks suitable bride. R. Pichumani, 170, Jeevanlal Nagar, Thiruvottiyur, Chennai - 600 019. Ph: 25727720, 9841699180.

◆ Iyer, Vadamal, Vathulam, Thiruvonam (24.8.1980), 6 ft, Tee totaller, handsome, B.Sc, Sr.Bus.Exec. in US based Co., 18,000/- +. Ahmedabad, only son seeks educated employed/unemployed bride. Sub.sect no bar. V.S.Iyer, B-9, Kaveri Bunglows, Hari Darshan Crossing, Nicol Road, Nava Naroda - 382330, Ahmedabad, Ph: (079) 29092088.

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Bharani, 1967, Manager, Ashok Leyland seeks suitable alliance from Vadamal girl. Contact H.Kalyani, MII-167, New Astc Hudco, 70th Cross, Hosur - 635109. Mob: 9894721798.

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Maham, Simmam, 30, 156 cms, MCA, (Ph.D), Lecturer, 2.5 lakhs P.A, working in reputed University at Kanchipuram seeks bride. M. Lakshmi, 2/56, Ambal Nagar, Cheran Ma Nagar, Vilankurichi (P.o), Coimbatore 641035. (0422)2669592, 9994401662

◆ Iyer, Brahacharanam, Athereya, Ayilyam, 32/5.9', B.Com MNC, Chennai, 3 lakhs p.a, seeks Graduate fair girl, K.S. Venkataramani, 17/3, Shanmugam Street, Mathiazhagan Nagar, Saligramam, Chennai 600093. Ph: 044-23762597

◆ ஐயர், வடமாள், காசியபம், உத்திரட்டாதி, 14.6.1974, 5'10", DME/ BBA, ரூ.50,000/- மாத வருமானம், தனியார் துறை, UAE -ல் பணிபுரிபவருக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். K.S. Raman, 47, 5th East Street, Kamaraja Nagar, Chennai 600041.

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Bharani-3, Dec 73, 165 cm, B.Sc, MBA, Sr.Executive Aditya Birla Group, 3 lakhs p.a, seeks suitable bride Rajaraman 2/8, Sridevi Amman St, Subash Nagar, Chromepet, Chennai - 600044. Ph: 044-22651830, 9884247635

◆ Bride for Mr.Mani, B.Com, 46, 5.7", Ayilyam, Brahmin Iyer, Vadamal, Naidrupam, working Marine Technology centre, Puthucode, No parents, Brothers, Sisters, Minimum S.S.L.C. No demand Thirumangalyam, Pudavai, free for Bride. Divorcees & Widows. accepted if no issues. Contact: M.V.S. Nathan, D-6, Gala Nagar, J.N.Road, Mulund (W), Mumbai - 400080. Ph: 022-25904560

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூசம், 1976, 5.9', B.A, PGDBA - (MBA), Executive Data Analyst - Tickerplant info vending - seeks suitable bride. Ph: 044-22422705/9445326144 - S.Balasubramanian, 2/112, Brindavan street, Balaiah Garden, Madipakkam, Chennai - 600091.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மிருகசீருஷம், 1978/5.5', தனியார், +2, சிகப்பு, 5000, நல்ல பழக்கமுள்ள பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத குறைந்த படிப்புள்ள பெண் தேவை. 9791453205, 044-2740317, பாலு, 77 B/2, வால்மீகி தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை 600059.

◆ Haritha, Brahacharanam, Kettai - 3, B.Sc, HDSE, employed, MNC, 5.9.1973, 5'5", salary 85,000/-, seeks employed girl. Contact Susila, B-10, Rams Apt, 215, Velachery Main Road, Velachery, Chennai - 600042, Ph: 044-22434026

மணமகன் தேவை

◆ தஞ்சாவூர் ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவோணம், 5'1", 4.8.1982, HSC Computer Course, Medical Transcriptionist, நாக்பூரில் வேலை ஏழில் செவ்வாய் குரு உள்ள பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 20320

◆ Telugu Brahmin (Tamilnadu settled), Mulakanadu, Haridasa, Dhanishta (Avittam), 35/167,

Software Engineer, USA, Green card holder seeks South Indian Brahmin boy already employed US. Email vgvindan@gmail.com. Phone 044-22781842, No divorcee/no second marriage. Box No. 20321

◆ Iyer, Tiruvannamalai Brihacharanam, Moudhgalyam, 26.06.1973, Mesham, Aswini, 165 cm, US citizin OCI with lifelong work permit in India, B.E (CS), MS(SCRC, IISC), Software engineer in IBM working in Bangalore boy upto 38 years equivalent qualification or better qualification preferably Ph.D. Bangalore based. Girl owns a two bed room flat. Subsects acceptable. Contact Dr.C.N.Srinivasan, 080-66646147/9845597302. Box No. 20322

◆ Iyer, Tiruvannamalai Brahacharanam, Moudhgalyam, 29.02.1979, Kumbam, Sadhayam, 170 cm (M.C.A.Madras), M.Tech (Mysore), Software engineer Hewlett packard, Bangalore, Boy up to 33 years equivalent, qualification or better preferably Ph.D, Bangalore based girl owns a single bed room flat 780 Sq ft. Contact: Dr.C.N.Srinivasan, 080-66646147/ 98455 97302. Subsects acceptable. Box No. 20323

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Revathi, 25/5'4", BE, Sr.SE in MNC Pune, 5L, seeks Groom professionally qualified, employed, with clean habits, age below 30, only Pune. Subsect no bar. email:lakshmi1.raman@gmail.com Box No. 20324

◆ Iyer, Brahacharanam, Koushikam, Pooratathi 24.4.87 Born, 5'4", fair, MBA, seeks qualified US based Iyer boy. Contact: 0422-2414125 e.mail: weejay_r@hotmail.com. Box No. 20325

◆ J.Buvaneswari, 24, 157 cm, Hastham, Hindu, S.T, Paraiyar, Tiruchirappalli, M.Sc, Mathematics, Documentary cheeking in Royal Banking Service Chennai seeks Hindu, well employed boy with any degree. Caste no bar. Box No. 20326

◆ Iyengar, Thenkalai, Koundinyam, Visagam, Thulam, 24.61980, 5'6", M.E, Nose and Lips correction surgery done girl seeks suitable groom. Subsect no bar. Contact: 9840834573, 044-24402342. Box No. 20327

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Chitrai Star, Apr '86, 5' fair, B.Tech, working in MNC at Bangalore seeks well qualified groom. Parents settled in Trichy. Contact Nos: 9443533598/9442140331. Box No. 20328

◆ Wanted Iyer boy, well qualified, employed, settled in India, below 29, from decent family for a girl, Kashyapam, Ayilyam, 12 Sep 85, 5'4", fair, B.Com (A.C.S), Contact

ஜூன் 2009 மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 5.05.2009

0471-2316343, 0-9895688900. Box No. 20329

◆ Iyer, Koundynyam, Revathi, 32 years, B.Sc (Maths), P.G.Dip.in HRM. (Slightly depressed, taking medicine), seeks a boy aged below 35 years. Mobile: 9444354682. Box No. 20330

◆ Mudaliar girl, 31, heart patient, unable to bear children, legally divorced, require life companion. Must be willing whole heartedly support her with love and affection. Persons with any such other disability may contact 040 - 23023800. Box No. 20331

◆ மாத்வ கன்னடம், பளகநாடு, அகஸ்திய ஆயில்யம் 3ம் பாதம், 23/9000/5' M.Sc (Dietetion). முகவரி திருமதி. மஞ்சுளா, 69/19, கிரிஜா கார்டன், தேவகி தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600004, போன். (044-24615450). பெட்டி எண். 20332

◆ ஓம் ஸ்ரீ சாய்ராம், வட்மாள், பாரத் வாஜம், 45 வயது, மெட்ரிக் வரை படிப்பு, 5', நல்ல நிறம், குணம், திருமணமாகாத குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நற்குணம் உடைய, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள வரன் தேவை. மனைவியிழந்த (குழந்தை இல்லாத)வர்களும், குற்றமற்ற விவாகரத்தானவர்களும் (Innocent divorcee) சம்மதம். பெட்டி எண். 20333

◆ Vadamal, Kousikam, Punarvasu, B.E., MBA, Iskconite Hare Krishna Tata employee, Pune girl seeks similarly or higher qualified, 16 rounds non Ritwik only Iskconite Hare Krishna Boy of 28 to 31 yrs. Contact 09850490079. Box No. 20334

◆ Iyer, Vadama, Koundinya, Tiruvonam, Oct 81, 165cm, B.E, MNC, Chennai, 5.25 lacs p.a seeks professionally qualified groom. Send BHP email: venkatgeetha.bk@gmail.com. Box No. 20335

◆ Iyer, Vathima, Khasyapa, Pooradam, May 1982, 163 cm, MCA working as SWE in Chennai seeks well settled qualified Brahmin boy. Subsect no bar. Tamil Matrimony ID: M1320068. Box No. 20336

◆ Vadagalai Iyyengar, Sankruthi, Nov 71, Swathi, 157 cms, M.Sc, seeks well qualified boys working in Hyderabad/Bangalore, Iyyengar subsects Iyer subsects O.K. Cont: (040) - 27661890, 9490053104. iyyengar2003@yahoo.co.in Box No. 20337

◆ Vadamal, Moudgalyam, Ayilyam (1), Feb 84/165/40,000, v.fair, M.Com, ICWA (Inter) (MBA) MNC, Bangalore, seeks professional Iyer bridegroom Sankar - 044-23644181, 9986083166 (or Panchapakesan 9840330531), website: www.ssmatri.com ID - 80807. Box No. 20338

◆ Vadamal, Uditya Chithrai (1), July 85/165, B.E, SWE Chennai, likely to

தபால் மூலம் விளம்பரம் அனுப்பும் விளம்பரதாரர்கள், தங்கள் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண் மற்றும் விளம்பர வாசகங்களை தெளிவாகப் புரியும்படி எழுதி, அதன் கீழ் கையொப்பமிட்டு அனுப்பும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

proceed for higher studies seeks Iyer groom USA only. Narayanaswamy - 044-24918890, 9841018890 (or Panchapakesan 9840330531) www.ssmatri.com ID 39814. Box No. 20339

◆ Vadamal, Bharadwaj, Thiruvadirai (2), Dec 85/158/12,000, B.Com, Accenture, Chennai, slim, fair, seeks PG/Profl. Iyer groom. V.Janardhanan - 43535962, 9381194890, (or Panchapakesan 9840330531) website: www.ssmatri.com ID 80749. Box No. 20340

◆ Iyer, Ashtasahasram, Pourugutsam, Uthram (3), Jan 88/150/B.Sc Micro (MBA), employed Chennai, fair, goodlooking seeks well qualified, well settled, Iyer groom upto 28 years. Venkateswaran - 044-26340640, 9941321748. Web. www.ssmatri.com ID 39969. Box No. 20341

◆ Re-marriage, Saiva Mudaliar, 29, 163 cms, Wheatish, Kartigai, Legal Divorcee, without issue, BPO, Salary 9 LPA, Chennai, seeks qualified, well settled, Mudaliar/ Pillai/ Brahmin groom, age 30 -34. Ph: 9380576549. Box No. 20342

◆ ஐயர், வடமாள், வடஆற்காடு, பாரத்வாஜம், அஸ்வினி, 1982, 5'4", B.E, MNC, 50,000 P.m, 28-30 வயதிலுள்ள தகுந்த Non IT. Professional, மணமகன் தேவை. Ph: 044-24723791. Box No. 20343

◆ Tamil Iyengar, Vadakalai, Nythruvakasyaba, Visakham 3, 27, 5'3", 48 kg, BE, MNC IT, 46,000/- pm seeks professionally qualified. preferably Finance, Management, well settled, Modest groom, Hyderabad, other places. Ph: 044-22593307. Box No. 20344

◆ Iyer, Vadamal, Kowsikam, Poosam, 25, 5'8", B.E (ECE), Software Engineer, Chennai, 35,000/p.m., Girl seeks suitable groom. V. Pattabiraman, 12, Thomas Colony, Sangagiri West - Pin 637 303. Ph: 04283 241423

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwaja, Poosam 23/5'5, fair, BBA (MBA), private Rs.10,000/-p.m, seeks suitable groom, contact - 9884519552, 9940473614. email: pappipadma@yahoo.in, V.Lakshminarayanan, 14A, Bujanga Rao St., Saidapet, Chennai - 15.

◆ Iyer, Vadamal, Bharathvajam, Rohini, 24, 5.5', MCA, fair, WIPRO, seeks grooms employed Bangalore/ Chennai, below 30, from orthodox family, Vadamal, Brahacharnam. Ph: 9442170462. Contact: S.Viswanthan, 50/23, Pattamangala Street, Mayiladuthurai- 609001.



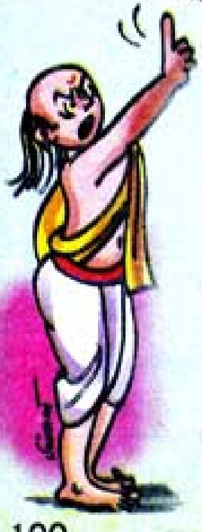
மாவிலை மகிமை!

மஞ்சள், குங்குமத்துக்குச் சமமான மகிமை மாவிலைக்கு உண்டு. திருமணங்களில் மாவிலை முதன்மை இடத்தைப் பிடிக்கிறது. எத்தனைதான் பூக்களால் மண்டபத்தை அலங்கரித்தாலும், மாவிலையைத் தோரணமாகக் கட்டுவது வழக்கம். பண்டிகை நாட்களிலும், மற்ற சுப காரியங்கள் நடக்கும்போதும் வீட்டு வாசலில் மாவிலையைச் செருகி வைப்பது நமது கலாசாரம்.

பூஜையின்போது ஒரு சொம்பில் நீர் நிரப்பி அதனுள் மாவிலையை வைப்பதுண்டு. இதில் ஓர் அறிவியல் உண்மையும் மறைந்துள்ளது.

மரத்திலிருந்து புதிதாக மாவிலைகளைப் பறித்தே தோரணம் கட்டுகிறோம். பூஜைக்கும் பயன்படுத்துகிறோம். மாவிலையின் காம்பில் உள்ள பால், கிருமி நாசினியாகும். இந்தப் பால் காற்று வீசும்போது, அதில் கலக்கும். விழாவுக்கு அனைவரும் வருவர்; அதில் நோயாளிகளும் இருக்கலாம். அவர்களிடமிருந்து மற்றவர்களுக்கு நோய் பரவாமல் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது. இதை மருத்துவர்களும் ஒப்புக்கொண்டுள்ளார்கள். மாவிலை வைத்து பூஜிக்கப்பட்ட, நீர் பக்தர்கள் தலை மீது தெளிக்கப்படுவதன் மகிமையும் இதுதான்.

- வத்சலா சதாசிவன், சென்னை



சபதத்தின் பெருமை!

விஸ்வாமித்திரரின் சபதம் - தன் தவ வலிமையை நிலை நிறுத்தியது.

பாஞ்சாலியின் சபதம் - துச்சாதனின் கொடுமைக்குப் பழி தீர்த்தது.

பீஷ்மரின் சபதம் - தன் தந்தையின் விருப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்தது.

துரோணரின் சபதம் - துருபதனின் அகந்தையை அடக்கியது.

சாணக்கியரின் சபதம் - தன்னை அவமதித்த நந்த வம்சத்தை வேரறுத்தது.

அசோகனின் சபதம் - மண்ணாசையை ஒழித்தது.

கண்ணகியின் சபதம் - கற்பின் மகிமையை உணர்த்தியது.

- ஆர்.எஸ். லக்ஷ்மி, மதுரை

வாழ்வதாய்..



ஆற்றோரம் எதிரொலித்த
துணியடிக்கும் சத்தம்
அபஸ்வரமாய் ஒலிக்கிறது
சலவை இயந்திரத்துள்...

மஞ்சள் பூசிக் குளித்து
தெருவில் முதற்கோலமிட்டதுபோல்
அவ்வப்போது
துடைத்தெடுக்கிறேன்
ஸ்டிக்கர் கோலத்தை

கறந்து தரப்பட்ட பால்,
கவர் பாலானது.
ஏ.டி.எம்.மில் விழுந்தும்
போதுமானதாய் இல்லை
அன்று அள்ளக் குறையாத
அஞ்சறைப் பெட்டிக்காசு

செல்ஃபோன் சிணுங்கலிலும்
ஈமெயில் சாட்டிங்கிலும்
தென்படுவதேயில்லை
தபால்காரர்!

வரவேற்பறைக்குள்
தோழியாய் வந்து நிற்பதெல்லாம்
ஆபத்துக்கு உதவ இயலாத
தொலைக்காட்சி தொகுப்பாளினி
மட்டுமே.

குறுந்தட்டின் இசைகேட்டு
குழந்தை உறங்கத் தொடங்க

ஃப்ரிட்ஜில் வைத்திருந்த
உணவை
மைக்ரோ அவனில் சூடாக்கி
உண்ணும்போது...

எப்போதேனும்
யோசனையில் வருகிறது...

வாழ்ந்ததும்
வாழ்வதாய்ச் சொல்வதும்!

- ரமா ரமேஷ்

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

மே 2009
இதழுடன்
இணைப்பு

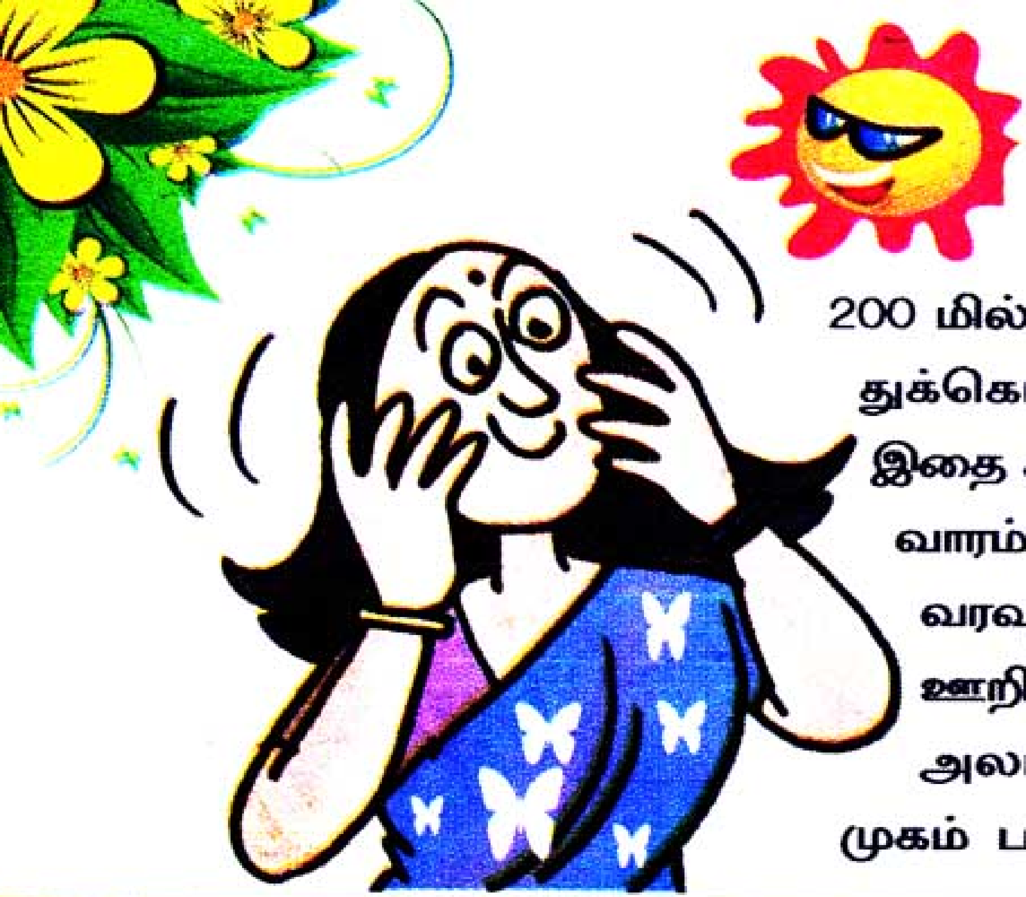
வியர்க்குரு அதிகமாக இருந்தால் நுங்கின் உள்ளிருக்கும் சாறைத் தடவுங்கள். வியர்க்குரு அடங்கும். உடலும் குளுமை பெறும்.



ஹேமா லக்ஷ்மண்
வழங்கும்

கோடை 64!





தேங்காய் எண்ணெய் 200 மில்லி, பாலேடு 10 ஸ்பூன் எடுத்துக்கொண்டு, நன்கு குழைக்கவும். இதை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக்கொண்டு வாரம் இருமுறை முகத்துக்குத் தடவி வரவும். தடவி ஒன்றரை மணி நேரம் ஊறிய பின், குளிர் நீரால் முகத்தை அலம்பவும். சரும வறட்சி நீங்கி முகம் பளபளப்பாகும்.

கறிவேப்பிலை ஒரு கைப்பிடி, கட்டிப் பெருங்காயம் ஒரு துண்டு, ஓமம் ½ ஸ்பூன், உப்பு ½ ஸ்பூன் எடுத்துக்கொண்டு, வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும். இதை சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட, வறட்சி நீங்கும். மேனி மினுமினுக்கும்.





தனியா 2 ஸ்பூன், சோம்பு ¼ ஸ்பூன், பனங்கற்கண்டு 2 ஸ்பூன் எடுத்துக்கொண்டு நன்கு பொடிக்கவும். இரண்டு தம்ளர் தண்ணீரில் இப் பொடியைப் போட்டு, அரைத் தம்ளராக வற்றும் வரை கொதிக்கவிட்டுப் பருகினால், வெயிலின் கடுமையால் ஏற்படும் சிறுநீர் கடுப்பு வராது.

விளாம்பழத்தின் சதைப்பற்றை மசித்து தேவைக்கேற்ப சிறிது வெல்லத்தைச் சேர்த்துச் சாப் பிட்டால் பித்தம் குறை வதோடு மட்டுமன்றி இளநரையும் குறையும். நாவறட்சியும் நீங்கும்.



கோடை 64!



இளநீர் உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும். காலையில் வெறும் வயிற்றில், நிறைய நீருள்ள இளநீராகக் கேட்டு வாங்கிக் குடிக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து வேறு பானங்கள் குடிக்கலாம்.

இந்நாட்களில் யோகா, நல்லதொரு கூடுதல் பலனைத் தரும். வெயிலினால் அதிகமாக வெளியேறும் வியர்வை, சருமத்தில் ஒருவித வறட்சியை உண்டாக்கும். யோகா செய்து முடித்த பின், நிச்சயமாக மாய்ச்சரைஸ் செய்தது போல் உணர முடியும்.



கோடை 64!



ஆழ்நிலை தியானம் செய்வதால், மனமும், உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். வெயில் நாட்களில் உள் உறுப்புகள் சரிவர வேலை செய்யவும் ஏதுவாக இருக்கும்.

தேங்காய் எண்ணெய் அரை ஸ்பூன், விளக்கெண்ணெய் ஆறு சொட்டுகள் எடுத்துக் கொண்டு, நன்கு குழைத்து, விரல் நுனியால் தலையில் மசாஜ் செய்து கொண்டு குளிக்கவும். குளுமை உண்டாகும்.



கோடை 64!



இரவில் படுக்கப் போவதற்கு முன், தினமும் வெதுவெதுப்பான நீர் ஒரு தம்ளர் குடித்துவிட்டுப் படுத்தால், உடல் சூடு குறைவதுடன் மேனி வறட்சியும் ஏற்படாது.

Supplement to Mangayar Malar May 2009 11

தினமும் இரவில் ஒரு கிண்ணம் பப்பாளித் துண்டுகள் சாப்பிட்டு வந்தால், குட்டினால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.



கோடை 64!



இரண்டு பங்கு கொத்தமல்லி, ஒரு பங்கு புதினா இவற்றுடன் மிளகு சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிடுங்க. கொத்தமல்லி, சூட்டைத் தணிக்கும். புதினா ஜீரண சக்தி தரும். கோடைக்கேற்ற எனர்ஜி உணவு இது!

ஏதாவது ஒரு முளை கட்டிய பயறை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால், வயிற்று உபாதைகள் குறையும். ஜீரண சக்தி அதிகமாகும்.



கோடை 64!



‘கிஸ்மிஸ்’ என்று சொல்லப்படும் காய்ந்த திராட்சையை ஒரு பிடி எடுத்துக்கொண்டு, தண்ணீரில் போட்டு ஒரு கொதிவிட்டு, பிறகு நன்கு மைய அரைத்து ஜூஸாகக் குடித்தால் தாகம் தணிவதோடு சூட்டினால் உண்டாகும் மலச்சிக்கலுக்கும் ‘டாட்டா’ சொல்லலாம்.

மேல் மாடியில் இருப்பவர்களுக்கு வெயிலின் உஷ்ணம் அதிகமாக இருக்கும். எல்லா நேரமும் வீட்டில் ஏ.சி. போட முடியாது. கோணிப் பைகளை நன்றாக நனைத்து மொட்டை மாடியில் பரத்தவும். ஈரம், காயக் காய கோணியை ஈரம் செய்து போட்டு வந்தால், கீழே 'ஜில்' என்று இருக்கும்.



கோடை 64!





வெயிலில் வெளியே சென்றுவிட்டு வந்தால் சிலருக்குக் கண்கள் சிவந்து விடும். சுத்தமான பன்னீரைப் பஞ்சில் ஊற்றி ஒத்தடம் கொடுத்தால், குளுமை ஏற்பட்டு சிவப்பு மறையும்.

பெரிய நெல்லிக்காயை நறுக்கி, வெயிலில் காய வைக்கவும். நன்கு காய்ந்த அதை மையப் பொடியாக்கி, அடிக்கடி பச்சடி செய்து சாப்பிட்டால் குளுமை உண்டாகும்.

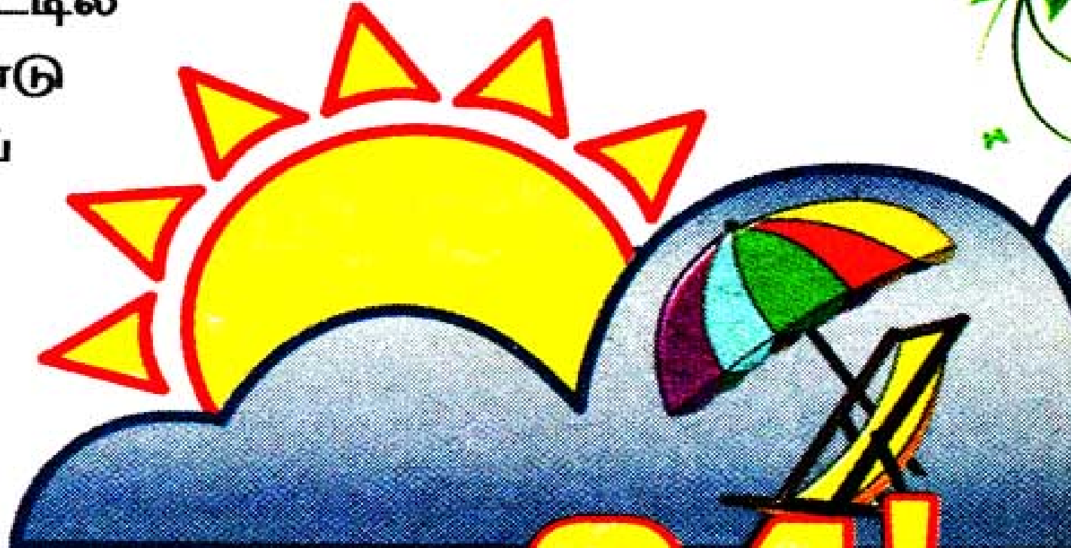


கோடை 64!



தக்காளிப் பழம் வாங்கி, அத்துடன் 'பூரா' சர்க்கரை சேர்த்து ஜூஸ் செய்து குடித்தால் ரத்த விருத்தியாவதோடு, தாக சாந்திக்கும் ஏற்றது. கோடைக்கேற்ற எளிய இனிய பானம் இது!

புளிக்காத நீர் மோரில், சிறிது உப்புப் போட்டு, இரண்டு, மூன்று சிட்டிகைகள் எலுமிச்சம் பழச்சாறும் கலந்து பாட்டில்களில் எடுத்துக்கொண்டு வெளியிடங்களுக்குப் போனால் தாக சமயத்தில் தண்ணீர் மாறுவதால் ஏற்படும் தொண்டை புண்ணிலிருந்து தப்பலாம். உடலும் கூலாகும்.



கோடை 64!



வெட்டி வேர், விளா மிச்சை வேர் இரண்டையும் காய வைத்து, பொடி செய்து கொள் ளவும். இதை சம அளவு பன்னீருடன் சேர்த்துக் குழைத்து முகம், கழுத்துப் பகுதிகளில் தடவி ஐந்து நிமிடங்கள் ஊறவும். பிறகு முகத்தைக் கழுவவும். சருமம் உலராமல் இருக்கும்.

தர்பூசணியைத் தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்து பனை வெல்லம் சேர்த்து ஜூஸாக செய்து கொள்ளவும். ஃப்ரிட்ஜில் வைக்காமல், தேவைப் படும்பொழுது ஃப்ரெஷ் ஷாக செய்து குடிக்கவும்.



கோடை 64!



வெள்ளைப் பூசணியைத் தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்து, மிக்சியில் அரைத்து, அத்துடன் உப்பு, மோர், பெருங்காயம் சேர்த்து, தினமும் ஐம்பது மில்லி பருகினால் உஷ்ணத்தினால் உண்டாகும் மூலச்சூடு குறையும்.

வியர்வையினால் சரும துவாரங்களில் அழுக்கு சேரும். அதனால் முகத்தை வெறும் குளிர்ந்த நீரினால் அடிக்கடி அலம்பவும். துவார அடைப்புகள் விலகும். முகம் பொலிவு பெறும். உடல் சூடு தணியும்.

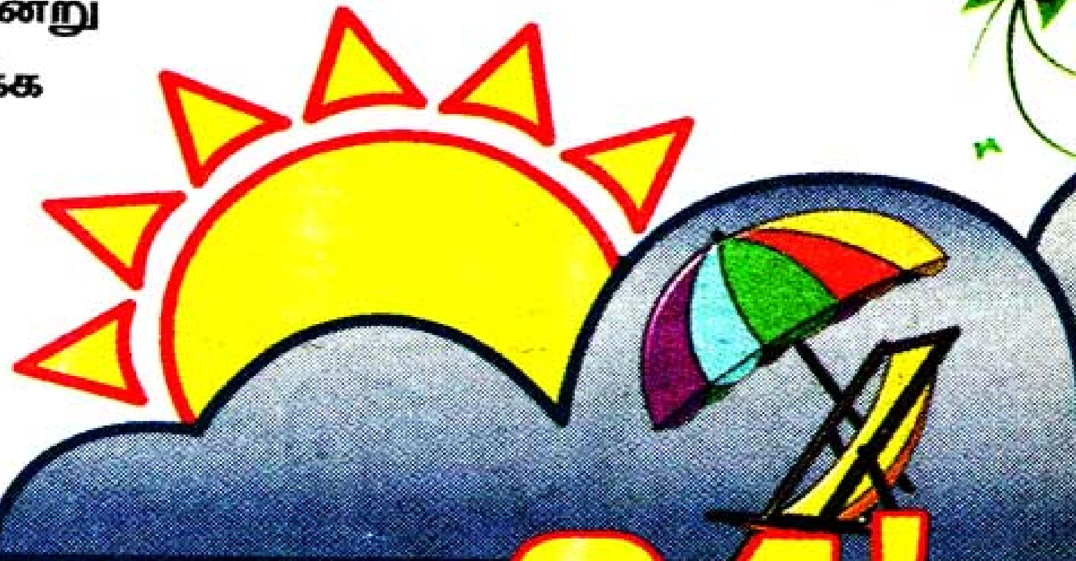


கோடை 64!



வெள்ளரிக்காயை (தோல் நீக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை) மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்து, முகத்தில் சோப்பு போல் தடவிக் கொள்ளவும். வட்ட வடிவமாகச் சுழற்றித் தடவிக்கொண்டு குளிர்ந்த நீரால் முகம் கழுவவும்.

பத்து கிராம் சீரகத்தை ஆறு பனங் கற்கண்டுகளுடன், மூன்று தம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து ஆற வைக்கவும். வெயில் நாட்களில், மாத விடாய் சமயத்தில் ஏற் படும் தசைப்பிடிப்பு இருக்காது.



கோடை 64!



முதல்நாள் இரவே வெந்தயத்தை ஊற வைக்கவும். மறுநாள் காலை மிக்ஸியில் வழவழப்பாக அரைத்து, விரல் நுனிகளால் தலையில் 'மசாஜ்' செய்து, அரை மணி நேரம் ஊறிய பின் குளித்தால் உடல் சூடு குறையும்.

கறுப்பு நிறம் உஷ்ணத்தைக் கிரகிக்கும் தன்மையுடையது. ஆகையால் கறுப்பு நிற ஆடைகளைத் தவிர்க்கவும். அழுத்தமான நிறங்களையும் முடிந்த வரை தவிர்த்து, வெயிலுக்கு இதமான வெளிர் நிற ஆடைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

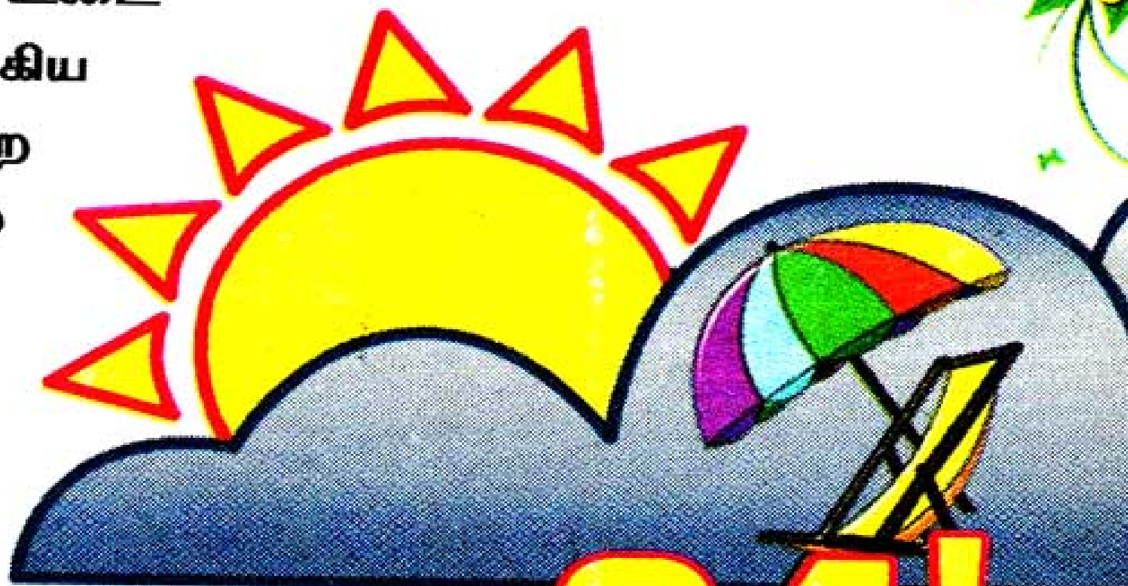


கோடை 64!

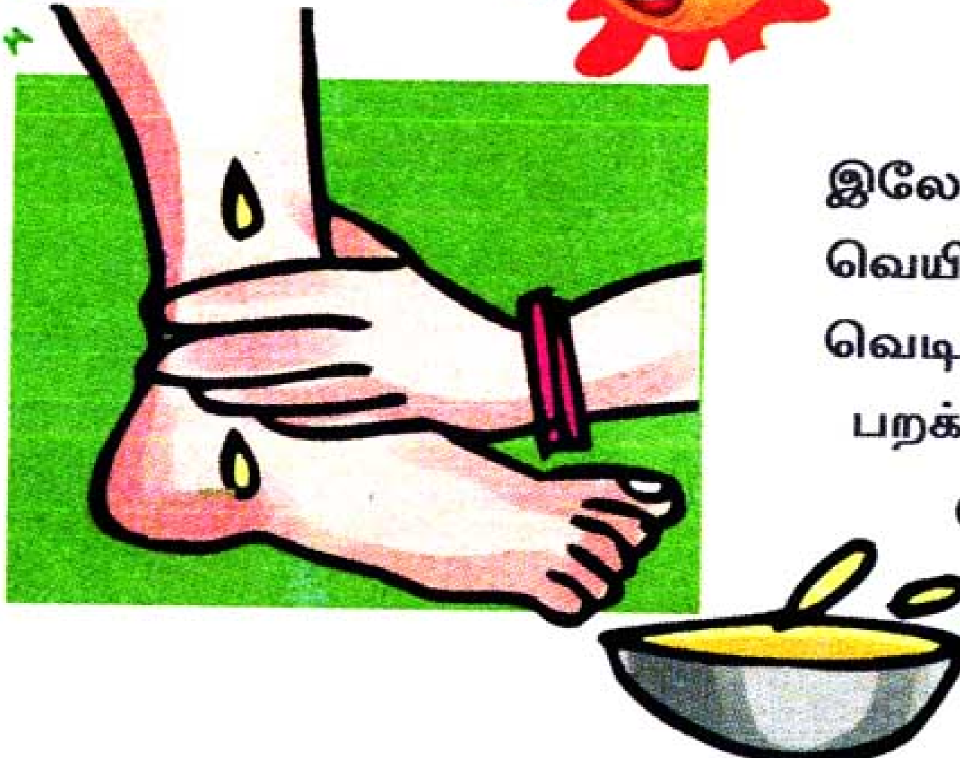


பழங்கால முறை என்றாலும் நல்லெண்ணெயைச் சுட வைத்து, வாரம் ஒருமுறை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால், உடல் உஷ்ணம் குறையும்.

‘சின்தடிக்’ உடைகளுக்கு தற்காலிகமாக ‘பை’ சொல்லிவிட்டு பருத்தி உடைகளை அணியவும். முக்கியமாக ப்ரா, ஜட்டி போன்ற உள்ளாடைகள் பருத்தியில் இருப்பதுதான் உறுப்புகளுக்கு நல்லது.



கோடை 64!



விளக்கெண்ணெயை இலேசாகச் சூடு பண்ணி, வெயிலினால் ஏற்படும் கால் வெடிப்பு இடங்களில் சூடு பறக்கத் தேய்த்தால், வலி குறைவதோடு சீக்கிரம் குணமும் தெரியும்.

‘ஆன் ஆப்பிள் எ டே, கீப்ஸ் த டாக்டர் அவே’ என்கிற ஆங்கில வழக்குச் சொல் உண்டு. முக்கியமாக வெயில் நாட்களில் சாப்பிட்டால் இரைப்பை முதல் மலக்குடல்வரை உள்ள பிரச்னைகளுக்கு ஆப்பிள் நல்ல நிவாரணி.



கோடை 64!



கோடையில் ஏற்படும் தண்ணீர்ப் பிரச்னையினால், பல்வேறு மாதிரியான குடிநீர்தான் கிடைக்கப் பெறுகிறோம். அதனால் குடிநீரைக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடிக்கவும்.

பனை நுங்கிற்கு குளுமை யைத் தரும் குணம் உண்டு. ஆகையால் இந்த சீசனில் கிடைத்தபோதெல்லாம், நுங்கை அதிக அளவில் பயன்படுத்தலாம்.



கோடை 64!



மதிய வேளைகளில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றினை, ஏதாவது ஒரு வகையில் சாப்பிட்டால் வெயிலில் ஏற்படும் சோர்வு நீங்குவதுடன், பித்தத்தையும் போக்குகிறது.

இந்நாட்களில் உணவுக் கட்டுப்பாடு மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களுக்கு, தூய்மையற்ற நீரினால் மஞ்சள்காமாலை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டாகிறது. வெளியில் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.





தினமும் ஒரு ஆரஞ்சு பழத்தை அவரவர் விருப்பத்துக் கேற்றவாறு பச்சையாகவோ, ஜூஸாகவோ சாப்பிட்டால், வெயிலினால் ஏற்படும் தொற்று நோய்கள் அண்டாது. ரத்தம் விருத்தியாகும்.

வெயில் நாட்களில் பொரித்த உணவு வகைகள், மசாலா அயிட்டங்கள், அசைவ உணவு ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தால் உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும் உடல் உபாதைகளிலிருந்து தப்பலாம்.

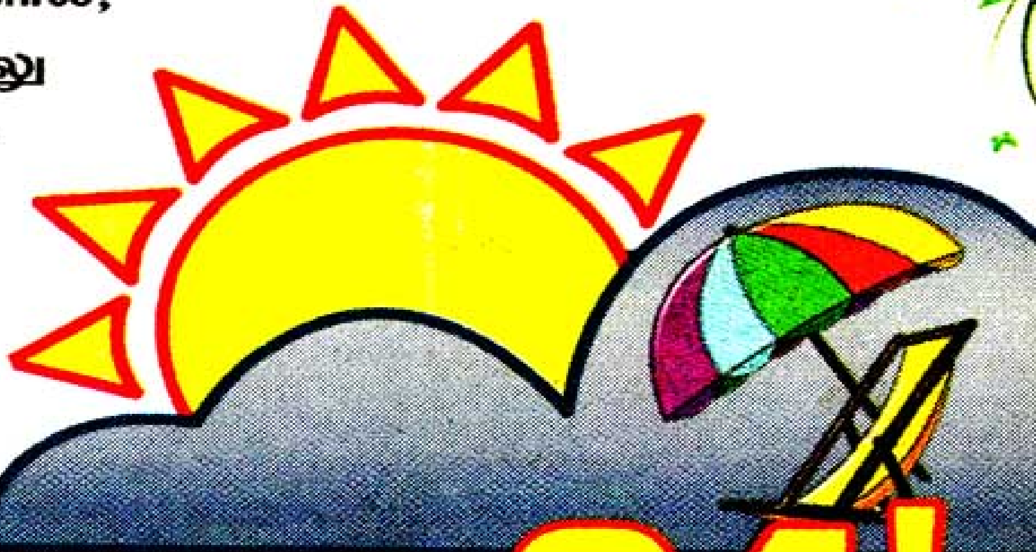


கோடை 64!



அன்னாசிப் பழத்தைத் தோல் சீவி, சுத்தம் செய்து வில்லைகளாக்கி, இலேசாக உப்பு போட்டு, அரைமணி நேரம் ஊற வைக்கவும். (அப்பொழுதுதான் அன்னாசியின் அரிப்பு போகும்). அத்துடன் வெள்ளரித் துண்டங்கள் சேர்த்து 'சாலட்' போல் சாப்பிடுவது கோடைக்கு ஏற்ற உணவு தாகம் தணியும்.

குடிநீரினால் வயிற்றுப் பிரச்னை வருவதுபோல் தோன்றினால், உடனே சர்க்கரை, உப்பு, எலுமிச்சை சாறு கலந்த நீரை (முதலுதவிக்காக) குடித்து விடுங்கள். தாகமும் தீரும். சோர்வும் நீங்கும்.

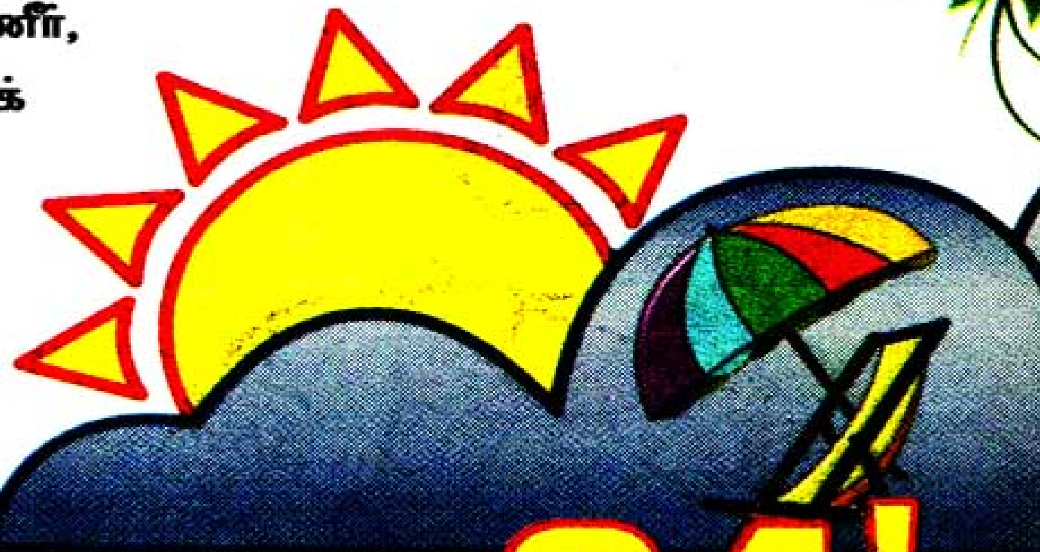


கோடை 64!



வெயில் நாட்களில் வைரஸ் தொற்றினால் அம்மை நோய் உண்டாக வாய்ப்பு இருக்கிறது. அப்படி அம்மை நோய் கண்டால் வேப்பங் கொழுந்தையும், வரளி மஞ் சளையும் சமமாக அரைத்துப் பூசவும். அதிகமாக இருந்தால், மருத்துவரை அணுகவும்.

அம்மை கண்டவருக்கு நீர் மோர், இளநீர், பார்லி தண்ணீர், க்ளூகோஸ் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம். இருப்பினும் மருத்துவரின் கண்காணிப்பில் இருப்பது உசிதம்.



கோடை 64!



மாம்பழத்துக்கு, தோலை அழகு பெறச் செய்யும் குணம் உண்டு. மேலும், நரம்புத் தளர்ச்சியையும் போக்கும் ஆகையால் இந்த சீசனில் மாம்பழம் சாப்பிடுவது நல்லது.

நல்ல தீட்சண்யமான கண் பார்வைக்கு செவ்வாழை நல்லதொரு உணவு. இது, ஒரு நல்ல ரத்தச் சுத்திக்கான மருந்துபோல் செயல்படுவதால், இதைச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு டூ இன் ஒன் பலன் கிடைக்கும்.

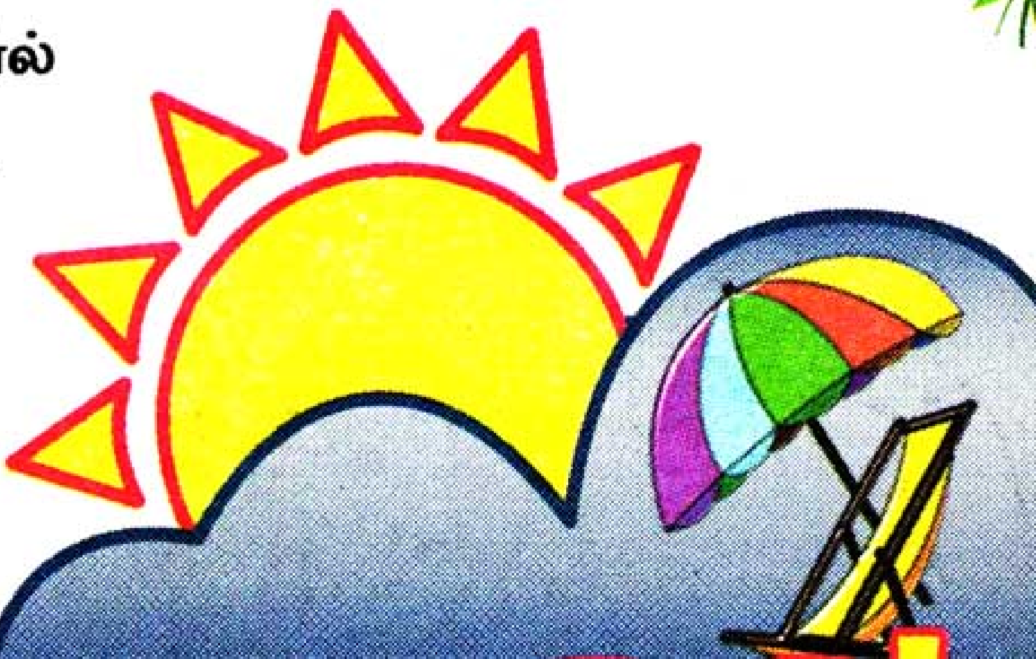


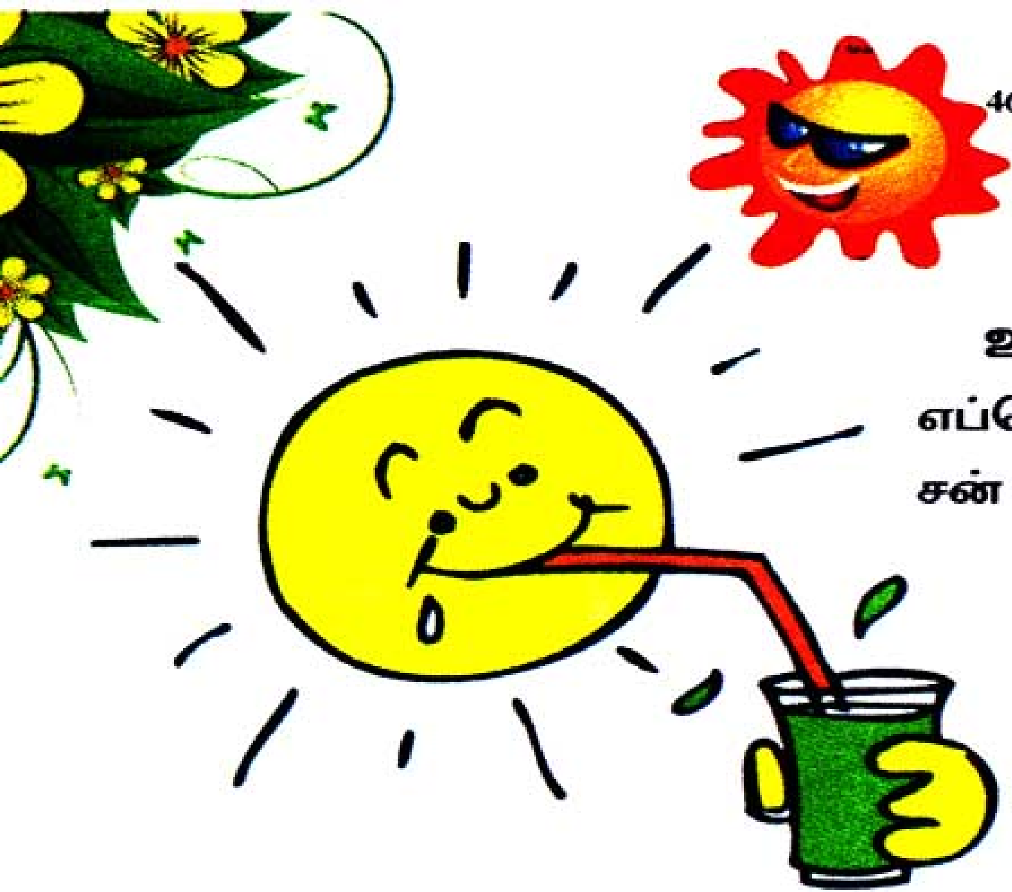
கோடை 64!



கிர்ணிப் பழத்தைச் சுத்தம் செய்து, பாலுடன் கருப்பட்டி சேர்த்து, கிர்ணிப் பழ ஜூஸாகச் சாப்பிட்டால், வெயிலினால் ஏற்படும் சோர்வு நீங்கும். உடல் குளுமை பெறும்.

வெயிலுக்குத் தாகத்தைத் தணிக்க ஐஸ் வாட்டரை அடிக்கடி குடிக்காதீர்கள். ஃபிரிட்ஜின் ஜில்லிப்பால் உஷ்ணம்தான் அதிகமாகும். ஆகையால் மண் பானை வாங்கி அதில் நீரை நிரப்பி, பானை நீர் அருந்துங்கள்.



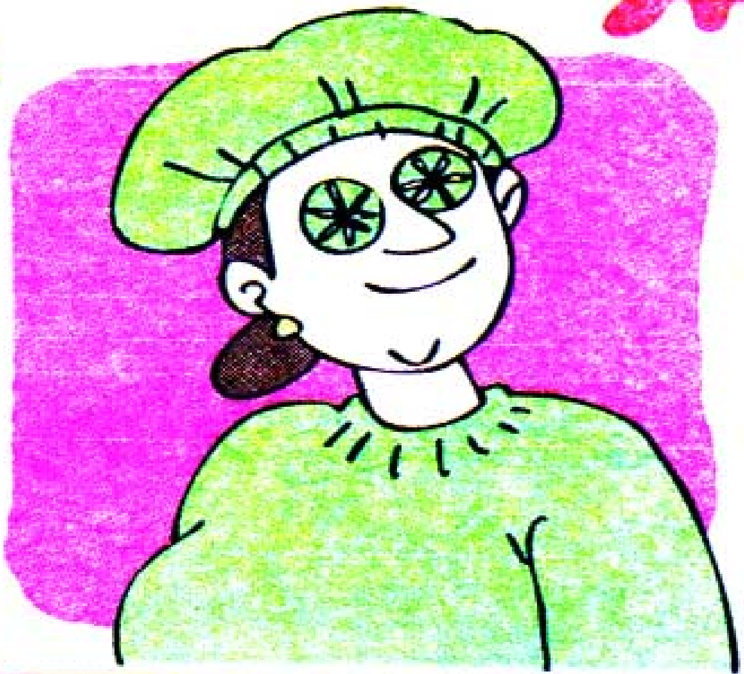


உங்களுடைய கைப்பையில் எப்பொழுதும் தொப்பி, குடை, சன் கிளாஸ் இருக்கட்டும். வெயிலினால் உண்டாகும் உஷ்ணத்தை ஓரளவு எதிர் கொள்ளலாம்.

ஈரமான பெட்ஷீட்டை ஜன்னலில் 'க்ளிப்' செய்து தொங்க விட்டால், அதன் மேல் பட்டு வரும் காற்று 'ஜில்' லென்று இருக்கும். உஷ்ணக் காற்றும் உள்ளே வராது.



கோடை 64!



பச்சை வாழைப்பழத் தோலை மூடிய கண் இரப்பைகளுக்கு மேல் வைத்துக் கொண்டு படுத்திருந் தால், கண் வலி, கண் எரிச்சல் குறையும்.

ஏ.சி., ஏர்கூலர் இல்லாத இடங்களில், டேபிள் ஃபேனை ஜன்னலின் ஓரத்தில் வைத்து விட்டு, அதன் முன் ஒரு பெரிய 'டப்' இல் நீரை நிரப்பி வைத்தால், ஜில்லென்ற காற்று பஞ்சமில்லாமல் வரும்.



கோடை 64!



தினமும் ஏதாவது ஒரு கீரையைச் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருப்பதோடு, வேனற் கட்டிகள் வருவதும் தடுக்கப்படும்.

நாவல் பழத்துக்கு ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும் குணம் இருப்பதால், தினம் ஒரு கைப் பிடி நாவல்பழம் சாப்பிட வெயிலினால் உண்டாகும் அஜீரணம் இருக்காது.



கோடை 64!



ஒரு தம்ளர் புளித்த தயிரில், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வெந்தயம், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் துவரம் பருப்பு போட்டு ஊற வைத்து, இதை மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்து, விழுதாக்கி ஷாம்பு போல் தேய்த்துக் குளித்தால் தலையில் பிசுபிசு இருக்காது.

இந்நாட்களில் நீர்சத்து மிகுந்த காய்களை (பூசணி, சௌசௌ, புடலை) உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் உடல் குளுமை பெறும்.

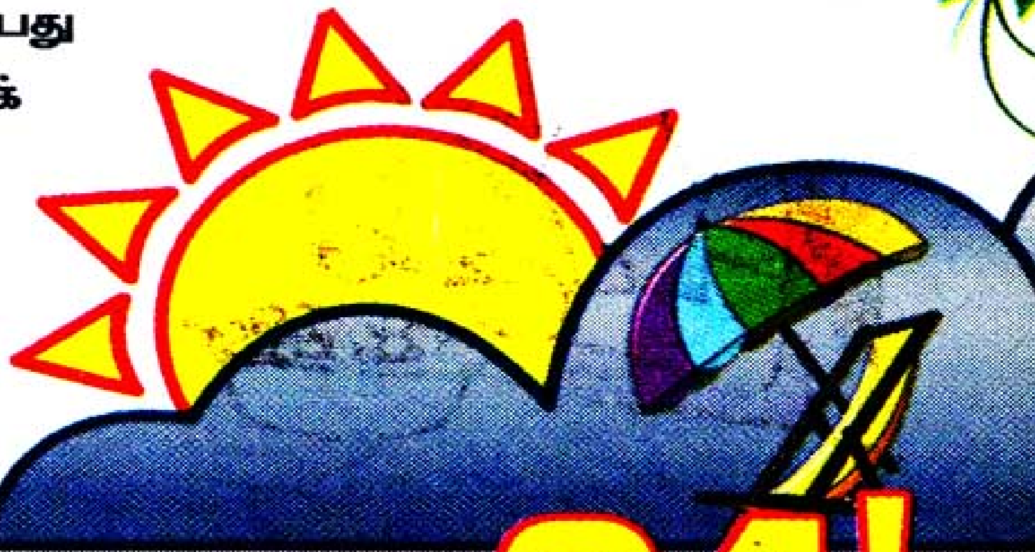


கோடை 64!



இளம் நுங்கினைத் தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்து, நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸியில் கூழாக மசிக்கவும். இதை அப் படியேவோ அல்லது பால் சேர்த்து 'ஷேக்' செய்தோ சாப்பிடலாம்.

சர்க்கரைக்குப் பதிலாக வெயில் நாட்களில் வெல்லம் சேர்ப்பது மிகவும் நல்லது. சூட்டைக் குறைப்பதுடன், வெல்லத்தினால் இரும்புச் சத்தும் உடலுக்குக் கூடுகிறது.



கோடை 64!



முந்தைய நாட்களில் பழைய சாதம் என்றால் எல்லோருமே சாப்பிடுவார்கள். பழைய சாதத்து நீரில், ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், உஷ்ணம் தணியும்.



வெயில் நாட்களில் 'ஹென்னா' கூந்தல் சிகிச்சை முறை. தலை முடிக்குக் குளுமையைத் தருகிறது.

கோடை 64!



இரவில் தினமும் பூவன் பழம் அல்லது ஆப்பிள் பழம் சாப்பிடுவது நல்லது. சில குழந்தைகள் பழம் சாப்பிட மறுக்கும்பொழுது, பாலில் நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து, பழத்தை மிக்ஸியில் அடித்து, ஷேக்காகக் கொடுக்கலாம்.

வரளி மஞ்சளை மிக்ஸியில் பொடிக்கவும். பாலில், பனங்கற்கண்டு சேர்த்து, ஒரு சிட்டிகை சலித்த மஞ்சள் பொடியுடன் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். வரட்டு இருமலைக் கட்டுப்படுத்தும்.



கோடை 64!



வெயிலில் வியர்வை அதிகமாக வெளியேறுவதால், உடலில் நீர் சத்தினை சமமாக வைத்திருக்க, குறைந்தது பத்து முதல் பன்னிரண்டு தம்ளர் தண்ணீராவது பருக வேண்டும்.

தர்பூசணிப் பழத்தின் சாறெடுத்து, அதில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால், வைட்டமின் சி, தாது உப்புக்கள், நார்ச் சத்து அனைத்தையும் குறைவின்றிப் பெறலாம்.



கோடை 64!



புளித்த தயிர் மூன்று ஸ்பூன், வெள்ளரிச் சாறு இரண்டு ஸ்பூன், எலுமிச்சை சாறு ஒரு ஸ்பூன் என்கிற விகிதத்தில் உடலில் தடவிக் குளித்தால் சருமம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

ஒரு கைப்பிடி சீரகத்துடன், தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும். இந்த விழுதை வெயில் காலத்தில் ஏற்படும் கொப்புளங்களின் மேல் தடவி வந்தால் சீக்கிரம் குணம் தெரியும்.



கோடை 64!

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 09 - 11 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 09 - 11* Registered as a Newspaper in Srilanka.
Supplement to the Mangayar Malar May 2009 issue



தயிரில் இயற்கையான காளான் இருக்கிறது. இது உடலுக்கும், சருமத்துக்கும் ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. உடலைக் குளுமையாக வைத்துக் கொள்ள உதவும் என்பதால், நிறைய தயிர் சேர்க்கலாம்.

தொகுப்பு: *மாலதி சந்திரசேகரன்*

கார்ட்டூன்ஸ்: *பிள்ளை, மகேஷ்*

திருமணத் தலங்களிலும் சில விசேஷச் சிறப்புகள்!



அம்பிகை மண வரம் வேண்டிய தலம் - திருச்சுழியல்

உறுதிப்படி மணம் செய்வித்துக் கொண்ட தலம் - மதுரை

காதல் மணம் புரிந்து கொண்ட தலம் - திருவீழிமிழலை

ஹாஸ்ய விவாகத்தலம் - பந்தணைநல்லூர்

காட்சித் திருமணம் - திருநெல்வேலி, பாபநாசம், திருவேற்காடு, திருமறைக்காடு,

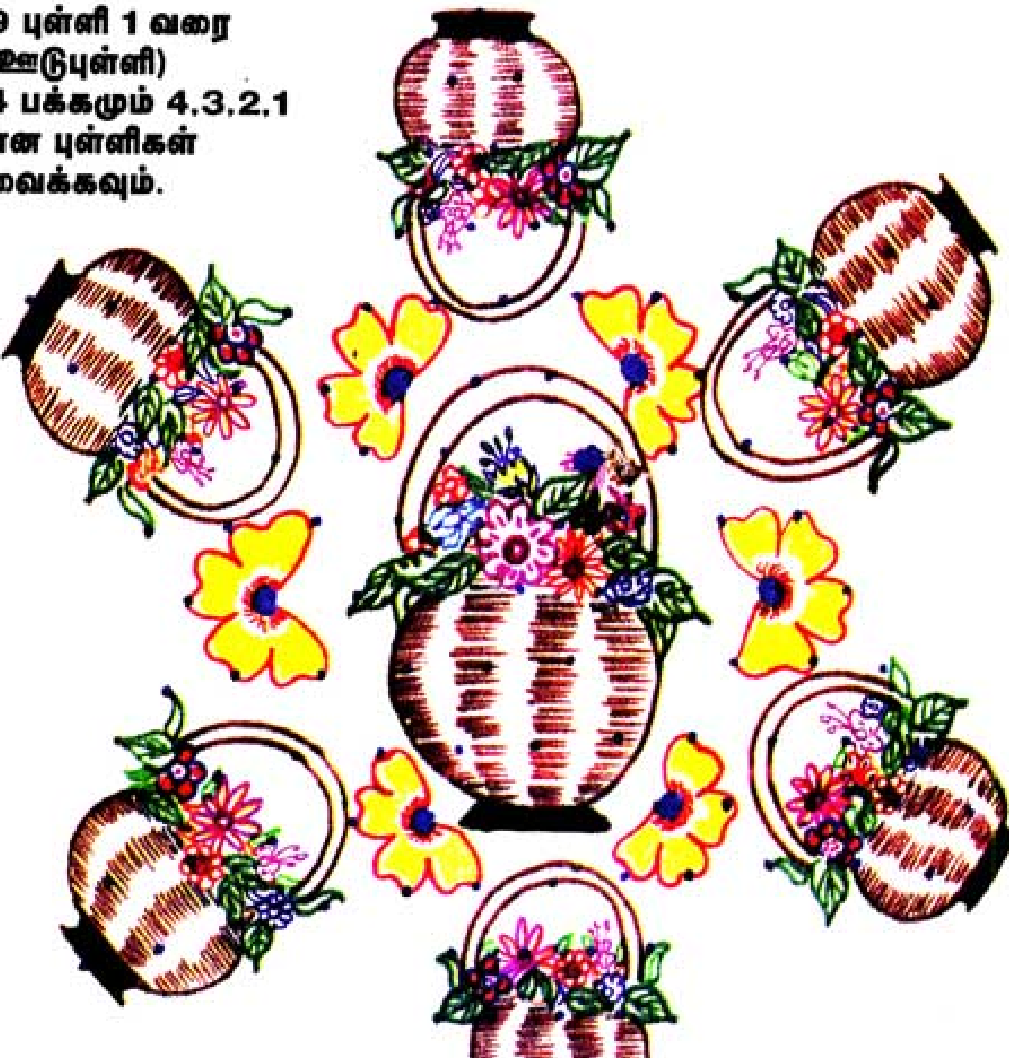
பிரத்யக்ஷத் திருமணம் - திருமணஞ்சேரி

- சியாமளா ராஜகோபால், சென்னை

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/09-11 • Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/09-11 • Registered as a Newspaper in Srilanka

மலர்க் கூடை கோலம்!

9 புள்ளி 1 வரை
(ஊடுபுள்ளி)
4 பக்கமும் 4,3,2,1
என புள்ளிகள்
வைக்கவும்.



அகிலா ரவி, இராஜபாளையம்

அட்டைப்படம் : ஸ்ரீஹரி